PRECOR®

Manual do proprietário

Vitality™ Series Selectorized Line

Diretrizes importantes sobre segurança para proprietários

Siga estas diretrizes para manter a condição de funcionamento adequada do equipamento:

Importante: *Não modifique o equipamento ou quaisquer de suas peças, nem remova permanentemente qualquer peça do equipamento. Não utilize acessórios que não sejam recomendados pela Precor, pois eles poderão provocar acidentes pessoais.*

- As manutenções regulares devem ser realizadas por técnicos qualificados.
- Verifique se os treinadores, o pessoal da academia e os técnicos de manutenção sabem como utilizar o equipamento, se conhecem as diretrizes importantes sobre segurança e se conseguem reconhecer possíveis problemas, como cabos desgastados ou soldas rachadas.
- Um treinamento intenso exige um foco significativo da academia e de sua equipe para manter a qualidade do ambiente de condicionamento físico. Se possível, a academia deve sempre oferecer supervisão direta dos equipamentos de condicionamento físico por pessoas que entendem da operação de segurança do equipamento e que são treinadas para reconhecer possíveis problemas.
- Se qualquer pessoa da academia testemunhar o uso perigoso do equipamento, ela deverá dirigir-se ao usuário imediatamente, demonstrar a técnica adequada e reler as *Informações importantes sobre segurança para usuários*. *A Precor recomenda colocar uma cópia das Informações importantes sobre segurança para usuários próximo ao equipamento em um local proeminente.*
- Certifique-se de que o equipamento esteja estável e em uma superfície sólida. O equipamento foi desenvolvido para ser autossuficiente; no entanto, ele pode ser fixado ao chão com parafusos para obter estabilidade adicional. A Precor recomenda que o equipamento seja fixado ao chão com parafusos para reduzir o risco de o equipamento tombar devido a uso inadequado. Como a construção de pavimentos varia, consulte um engenheiro civil profissional para fixar o equipamento adequadamente.
- Verifique se o equipamento está instalado com espaço livre suficiente para uma operação segura. Com a maioria dos equipamentos, a regra geral é deixar cerca de um círculo de 1,2 metros (4 pés) de espaço a partir do centro do usuário. Para os equipamentos de ginástica funcional, verifique se o espaço de operação é suficientemente grande para permitir que os cabos se estendam completamente em todas as direções.
- Verifique completamente o equipamento, com base nos programas de inspeção recomendados neste manual, incluindo verificações diárias, semanais, mensais e anuais.
- Coloque um sinal de "em manutenção" no equipamento durante a manutenção deste ou da área ao redor. Os usuários não podem operar o equipamento até que este tenha sido examinado e esteja funcionando corretamente. Se uma peça do equipamento precisar de manutenção, mantenha-o fora de uso até consertá-la. Coloque um sinal de "em manutenção" no equipamento e verifique se o pessoal do estabelecimento não está deixando ninguém utilizá-lo até que funcione corretamente.
- Ao trabalhar com os contrapesos, não tente soltar sozinho nenhum conjunto emperrado, pois isso poderá causar acidentes pessoais. Com a ajuda de outra pessoa, retorne cuidadosamente o contrapeso à posição adequada, com a anilha superior no primeiro peso.
- Não deixe o equipamento ser utilizado se a anilha superior ou o contrapeso estiver elevado. Com a ajuda de outra pessoa, retorne cuidadosamente a máquina à posição adequada com a anilha superior no primeiro peso. Inspecione o cabo para verificar se está assentado em todas as polias.
- Sempre que um peso puder cair e atingir um usuário, como com um Olympic bench, a Precor recomenda que um ajudante ou observador fique por perto.
- Não coloque o equipamento em área descoberta ou em superfícies molhadas.

Aprovação de segurança

Alguns equipamentos de musculação comerciais da Precor são Classe S/B, C certificados de acordo com as normas EN957 -1/2. Consulte um revendedor autorizado da Precor para obter uma lista completa e atual de máquinas com certificados.

Assistência técnica

Não tente consertar o equipamento sozinho, apenas siga as tarefas de manutenção descritas neste manual. Caso algum item esteja faltando, entre em contato com seu representante. Se precisar de mais informações, como telefones do atendimento ao cliente ou uma lista dos centros de serviço autorizados da Precor, visite o site da Precor na Web em www.precor.com.

Se tiver dúvidas em relação a alguma peça do equipamento, localize seu número de série e entre em contato com o Atendimento ao cliente da Precor. A Precor utiliza o número de série para estabelecer o modelo e o ano do produto. Geralmente, é possível encontrar o número de série em uma das torres de peso verticais.

Para futura referência, escreva os números de série, os números do modelo e as datas da aquisição do seu equipamentos de treino de musculação da Precor no espaço fornecido. Se desejar, liste abaixo todas as informações sobre o equipamento para fácil referência.

Modelo nº: _____ Nº de série: _____

Data da aquisição: _____

Modelo nº: _____ Nº de série: _____

Data da aquisição: _____

Modelo nº: _____ Nº de série: _____

Data da aquisição: _____

Modelo nº: _____ Nº de série: _____

Data da aquisição: _____

Modelo nº: _____ Nº de série: _____

Data da aquisição: _____

Modelo nº: _____ Nº de série: _____

Data da aquisição: _____

Modelo nº: _____ Nº de série: _____

Data da aquisição: _____

Modelo nº: _____ Nº de série: _____

Data da aquisição: _____

Modelo nº: _____ Nº de série: _____

Data da aquisição: _____

Informações importantes sobre segurança para usuários

Antes de iniciar qualquer programa de condicionamento físico, é preciso fazer um exame médico completo.

Il est conseillé de subir un examen médical complet avant d'entreprendre tout programme d'exercise. Si vous avez des étourdissements ou des faiblesses, arrêtez les exercices immédiatement.

Ao utilizar os equipamentos de ginástica, sempre tome precauções básicas, incluindo o que segue:

- Se você não souber operar uma peça do equipamento, peça a alguém do estabelecimento, como um treinador, para demonstrar como usá-la e explicar as instruções de segurança.
- Não deixe que crianças cheguem perto do equipamento e nem que o utilizem. Do not leave children unsupervised around the equipment.
- Utilize o equipamento apenas para a finalidade a que se destina. Não utilize acessórios que não sejam recomendados pelo fabricante, pois eles poderão provocar acidentes pessoais.
- Vista roupas e calçados adequados para seu exercício e evite roupas largas.
- **Não se exercite em excesso, nem se esforce até a exaustão.** Faça um julgamento sensato ao trabalhar com pesos. Evite usar peso excessivo, o que pode causar acidentes pessoais.
- Se sentir dor ou qualquer sintoma anormal, pare o exercício imediatamente e consulte um médico.
- Mantenha a cabeça, os membros, os dedos e o cabelo longe de todas as partes em movimento durante o uso do equipamento. Mantenha as mãos longe das cravilhas de suporte.
- Nunca jogue ou insira objetos dentro de qualquer abertura do equipamento.
- Sempre verifique o equipamento antes de utilizá-lo. Se perceber um possível problema, entre em contato com alguém da academia imediatamente. Não utilize o equipamento até que a academia tenha verificado se ele está funcionando adequadamente. Não tente consertar equipamentos quebrados ou emperrados.
- Não utilize o equipamento em área descoberta ou em superfícies molhadas.
- Não jogue ou atire a pilha de contrapeso enquanto estiver se exercitando.
- Verifique se o pino seletor está completamente inserido. Utilize somente pinos fornecidos pelo fabricante. Se estiver em dúvida, entre em contato com alguém da academia.
- Nunca coloque os pesos em uma posição elevada. Não utilize o equipamento se a anilha superior ou o contrapeso estiver elevado. Informe o pessoal da academia para que eles consertem o equipamento e verifiquem se está funcionando corretamente.
- Não utilize o equipamento se houver o sinal de "em manutenção".
- Leia todas as instruções fixadas, inclusive todas as instruções e avisos de segurança.

Índice

Diretrizes importantes sobre segurança para proprietários 1
Aprovação de segurança 2
Assistência técnica 2

Informações importantes sobre segurança para usuários 3

Especificações e uso do produto 5
Extensão de pernas / Flexão de pernas 5
Extensão de pernas 7
Flexão de pernas 8
Pressão de pernas / Extensão de panturrilha 9
Cadeira adutora e abdutora 11
Flexão de bíceps / Extensão de tríceps 13
Flexão de bíceps 15
Extensão de tríceps 16
Multipress 17
Desenvolvimento peitoral 19
Desenvolvimento de ombros 20
Puxada para baixo / Remada 21
Puxada para baixo 23
Remada sentado 24
Delt. posterior / Crucifixo 25
Abdominal / Extensão dorsal 27
Abdominal 29
Extensão dorsal 30

Manutenção 31
Antes de começar 31
Inspeção diária 33
Inspeção semanal 37
Inspeção mensal 42
Manutenção anual 45

Especificações e uso do produto

Extensão de pernas / Flexão de pernas

Especificações

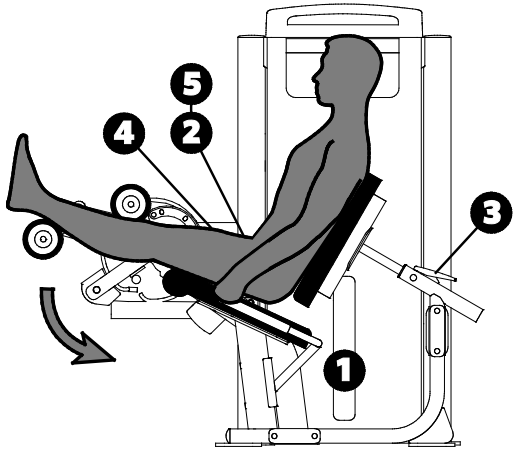
Dimensões da máquina	64" C x 43" L x 57" A (163 cm C x 109 cm L x 145 cm A)
Área de trabalho	71" C x 43" L (180 cm C x 109 cm L)
Pilha de contrapeso	240 lb (110 kg)
Peso da máquina	530 lb (240 kg)

Configuração

1. Selecione um peso adequado.
2. Coloque o braço de movimento na posição 1 e posicione suas pernas nos suportes conforme mostrado para o exercício.
3. Alinhe seus joelhos com o pivô ajustando o protetor para costas.
4. Ajuste o suporte de tornozelo conforme mostrado para o exercício.
5. Coloque os braços de movimento na posição inicial que você desejar.

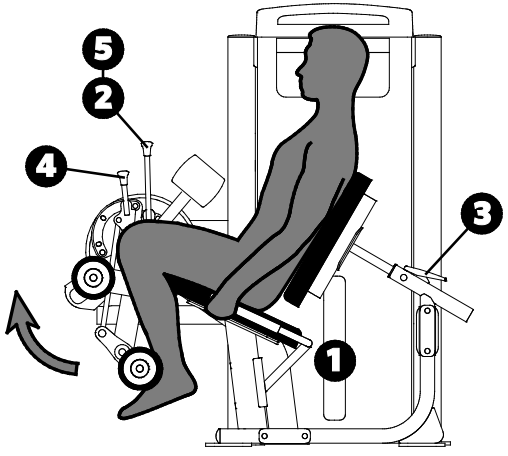
Exercício (Flexão de pernas)

- Segure as duas manoplas.
- Flexione suas pernas com um movimento lento e controlado.
- Na posição de contração total, faça uma pausa.
- Retorne lentamente à posição inicial.



Exercício (Extensão de pernas)

- Segure as duas manoplas.
- Estenda suas pernas com um movimento lento e controlado.
- Quando o músculo estiver totalmente estendido, faça uma pausa.
- Retorne lentamente à posição inicial.



Dicas para treinos

- Na posição de contração ou extensão total, prolongue o tempo de pausa.

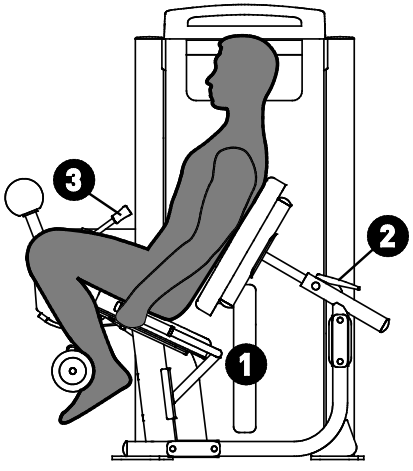
Extensão de pernas

Especificações

Dimensões da máquina	52" C x 43" L x 57" A (132 cm C x 109 cm Lx 145 cm A)
Área de trabalho	69" C x 43" L (176 cm C x 109 cm L)
Pilha de contrapeso	91 kg (200 lb)
Peso da máquina	210 kg (462 lb)

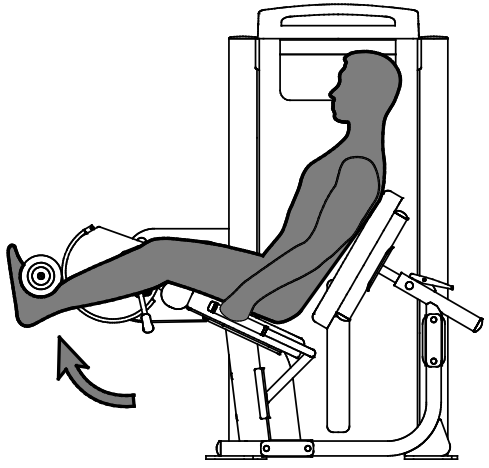
Configuração

1. Selecione um peso adequado.
2. Alinhe seus joelhos com o pivô ajustando o protetor para costas.
3. Coloque os braços de movimento na posição inicial que você desejar.



Exercício

- Segure as duas manoplas.
- Estenda suas pernas com um movimento lento e controlado.
- Quando o músculo estiver totalmente estendido, faça uma pausa.
- Retorne lentamente à posição inicial.



Dicas para treinos

- Prolongue seu tempo de pausa na posição de extensão total.

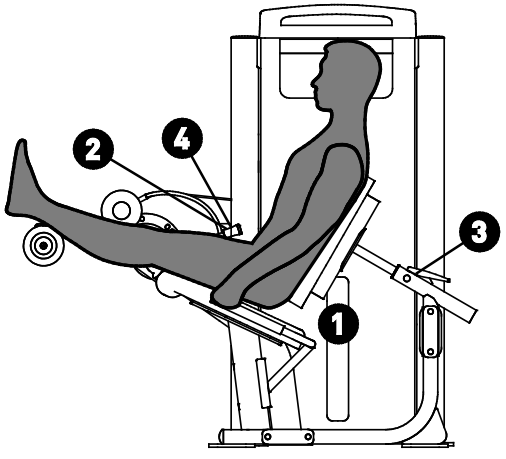
Flexão de pernas

Especificações

Dimensões da máquina	62" C x 43" L x 57" A (157 cm C x 109 cm Lx 145 cm A)
Área de trabalho	67" C x 43" L (171 cm C x 109 cm L)
Pilha de contrapeso	78 kg (170 lb)
Peso da máquina	205 kg (450 lb)

Configuração

1. Selecione um peso adequado.
2. Ajuste o braço de movimento para a posição de configuração "Ø" e apóie as pernas nos suportes.
3. Alinhe seus joelhos com o pivô ajustando o protetor para costas.
4. Coloque os braços de movimento na posição inicial que você desejar.



Exercício

- Segure as duas manoplas.
- Flexione suas pernas com um movimento lento e controlado.
- Na posição de contração total, faça uma pausa.
- Retorne lentamente à posição inicial.
- Para sair do equipamento ao final do exercício, ajuste o braço de movimento para a posição de configuração "Ø".

Dicas para treinos

- Prolongue seu tempo de pausa na posição de contração total.

Pressão de pernas / Extensão de panturrilha

Especificações

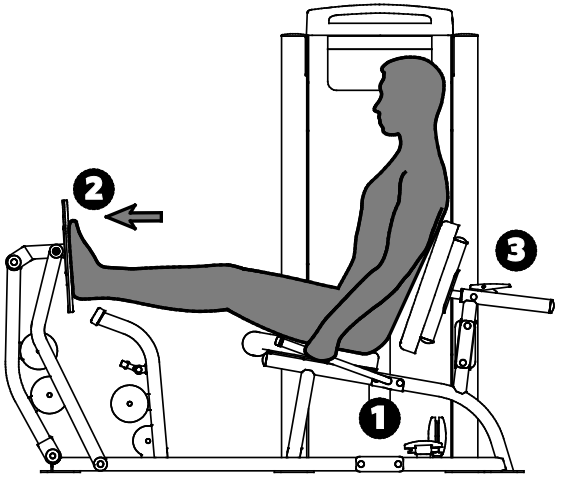
Dimensões da máquina	76" C x 43" L x 69" A (193 cm C x 109 cm L x 175 cm A)
Área de trabalho	82" C x 43" L (209 cm C x 109 cm L)
Pilha de contrapeso	295 lb (135 kg)
Peso da máquina	550 lb (250 kg)

Configuração

1. Selecione um peso adequado.
2. Sente-se e coloque os pés na plataforma mantendo aproximadamente a mesma distância dos ombros (pressão de pernas) ou a parte dianteira dos pés na parte inferior da plataforma (extensão de panturrilha).
3. Ajuste o suporte de costas de forma que o ângulo dos seus joelhos esteja na posição inicial de 90º.

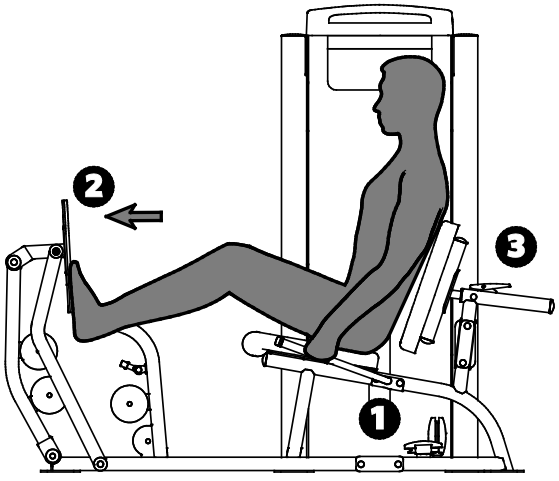
Exercício (Pressão de pernas)

- Estenda suas pernas com um movimento lento e controlado.
- Quando o músculo estiver totalmente estendido, faça uma pausa.
- Retorne lentamente à posição inicial.



Exercício (Extensão de panturrilha)

- Empurre com os pés com um movimento lento e controlado.
- Quando o músculo estiver totalmente estendido, faça uma pausa.
- Retorne lentamente à posição inicial.



Dicas para treinos

- Cuidado para não travar seus joelhos.
- Para um movimento completo de extensão de panturrilha, comece com os tornozelos flexionados e empurre para extensão total.

Cadeira adutora e abdutora

Especificações

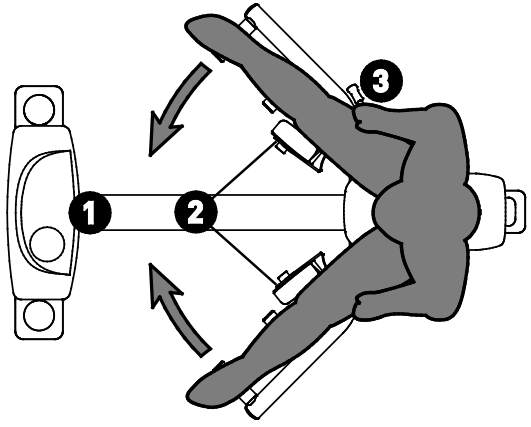
Dimensões da máquina	64" C x 31" L x 57" A (163 cm C x 79 cm Lx 145 cm A)
Área de trabalho	64" C x 69" L (163 cm C x 176 cm L)
Pilha de contrapeso	78 kg (170 lb)
Peso da máquina	200 kg (440 lb)

Configuração

1. Selecione um peso adequado.
2. Gire os suportes para fora (músculo interno da coxa) ou de forma que fiquem um de frente para o outro (músculo externo da coxa).
3. Coloque o braço de movimento na posição inicial que você desejar.

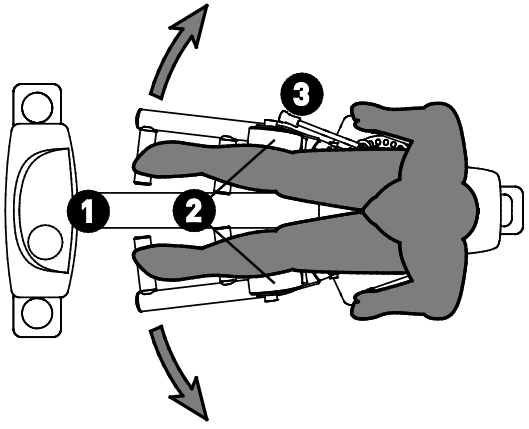
Exercício (músculo interno da coxa)

- Segure as duas manoplas.
- Pressione as coxas para dentro com um movimento lento e controlado.
- Na posição de contração total, faça uma pausa.
- Retorne lentamente à posição inicial.



Exercício (músculo externo da coxa)

- Segure as duas manoplas.
- Pressione as coxas para fora com um movimento lento e controlado.
- Na posição de contração total, faça uma pausa.
- Retorne lentamente à posição inicial.



Dicas para treinos

- Exercite-se com o máximo de alcance de movimentos.

Flexão de bíceps / Extensão de tríceps

Especificações

Dimensões da máquina	51" C x 43" L x 57" A (130 cm C x 110 cm L x 145 cm A)
Área de trabalho	63" C x 43" L (160 cm C x 110 cm L)
Pilha de contrapeso	170 lb (78 kg)
Peso da máquina	395 lb (180 kg)

Configuração

1. Selecione um peso adequado.
2. Ajuste a altura do assento para que seus braços fiquem apoiados horizontalmente no suporte.
3. Alinhe seus cotovelos com o pivô.
4. Coloque o braço de movimento na posição inicial que você desejar.

Exercício (Flexão de bíceps)

- Segure as duas manoplas.
- Flexione seus braços com um movimento lento e controlado.
- Na posição de contração total, faça uma pausa.
- Retorne lentamente à posição inicial.

Exercício (Extensão de tríceps)

- Segure as duas manoplas.
- Estenda seus braços com um movimento lento e controlado.
- Quando o músculo estiver totalmente estendido, faça uma pausa.
- Retorne lentamente à posição inicial.

Dicas para treinos

- Mantenha seus braços horizontalmente apoiados no suporte.
- Na posição de contração ou extensão total, prolongue o tempo de pausa.

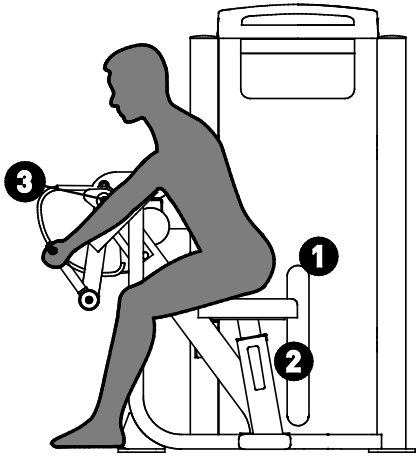
Flexão de bíceps

Especificações

Dimensões da máquina	47" C x 40" L x 57" A (119 cm C x 102 cm Lx 145 cm A)
Área de trabalho	54" C x 40" L (137 cm C x 102 cm L)
Pilha de contrapeso	78 kg (170 lb)
Peso da máquina	180 kg (395 lb)

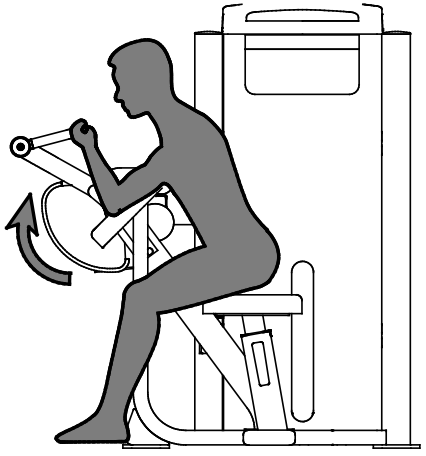
Configuração

1. Selecione um peso adequado.
2. Ajuste a altura do assento para que seus braços fiquem apoiados horizontalmente no suporte.
3. Alinhe seus cotovelos com o pivô.



Exercício

- Segure as duas manoplas.
- Flexione seus braços com um movimento lento e controlado.
- Na posição de contração total, faça uma pausa.
- Retorne lentamente à posição inicial.



Dicas para treinos

- Mantenha seus braços horizontalmente apoiados no suporte.
- Exercite-se com o máximo de alcance de movimentos.

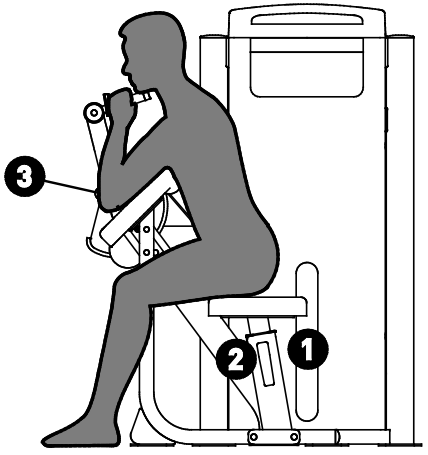
Extensão de tríceps

Especificações

Dimensões da máquina	46" C x 40" L x 57" A (117 cm C x 102 cm Lx 145 cm A)
Área de trabalho	70" C x 40" L (178 cm C x 102 cm L)
Pilha de contrapeso	78 kg (170 lb)
Peso da máquina	180 kg (395 lb)

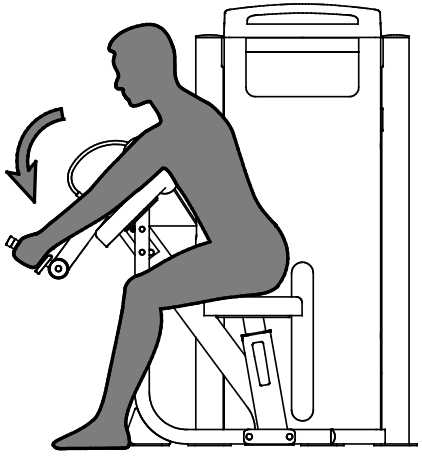
Configuração

1. Selecione um peso adequado.
2. Ajuste a altura do assento para que seus braços fiquem apoiados horizontalmente no suporte.
3. Alinhe seus cotovelos com o pivô.



Exercício

- Segure as duas manoplas.
- Estenda seus braços com um movimento lento e controlado.
- Quando o músculo estiver totalmente estendido, faça uma pausa.
- Retorne lentamente à posição inicial.



Dicas para treinos

- Mantenha seus braços horizontalmente apoiados no suporte.
- Exercite-se com o máximo de alcance de movimentos.

Multipress

Especificações

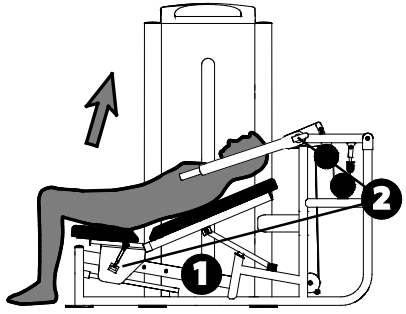
Dimensões da máquina	72" C x 60" L x 69" A (183 cm C x 152 cm L x 175 cm A)
Área de trabalho	96" C x 60" L (244 cm C x 152 cm L)
Pilha de contrapeso	240 lb (110 kg)
Peso da máquina	450 lb (205 kg)

Configuração

1. Selecione um peso adequado.
2. Ajuste o assento e o braço de movimento para a posição inicial que você desejar.

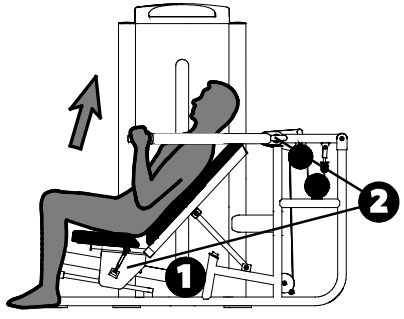
Exercício (Desenvolvimento peitoral)

- Segure as duas manoplas.
- Estenda seus braços com um movimento lento e controlado.
- Quando o músculo estiver totalmente estendido, faça uma pausa.
- Retorne lentamente à posição inicial.



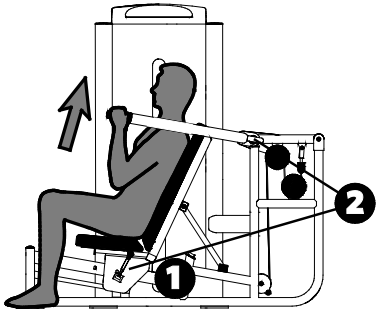
Exercício (Supino inclinado)

- Segure as duas manoplas.
- Estenda seus braços com um movimento lento e controlado.
- Quando o músculo estiver totalmente estendido, faça uma pausa.
- Retorne lentamente à posição inicial.



Exercício (Desenvolvimento de ombros)

- Segure as duas manoplas.
- Estenda seus braços com um movimento lento e controlado.
- Quando o músculo estiver totalmente estendido, faça uma pausa.
- Retorne lentamente à posição inicial.



Dicas para treinos

- Exercite-se com o máximo de alcance de movimentos.

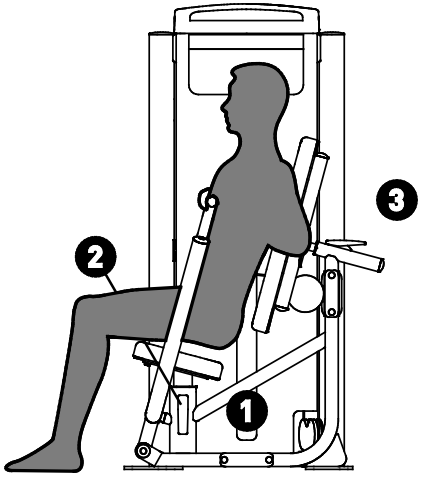
Desenvolvimento peitoral

Especificações

Dimensões da máquina	39" C x 51" L x 69" A (99 cm C x 130 cm Lx 175 cm A)
Área de trabalho	65" C x 51" L (166 cm C x 130 cm L)
Pilha de contrapeso	110 kg (240 lb)
Peso da máquina	205 kg (450 lb)

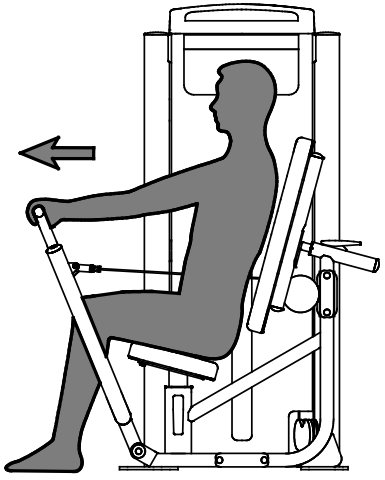
Configuração

1. Selecione um peso adequado.
2. Ajuste o assento para que as manoplas fiquem na direção de seu médio tórax.
3. Ajuste o suporte de costas na posição inicial desejada.



Exercício

- Segure as duas manoplas.
- Estenda seus braços com um movimento lento e controlado.
- Quando o músculo estiver totalmente estendido, faça uma pausa.
- Retorne lentamente à posição inicial.



Dicas para treinos

- Cuidado para não prender seus cotovelos.
- Para variar sua rotina de treinamento, utilize as manoplas verticais.

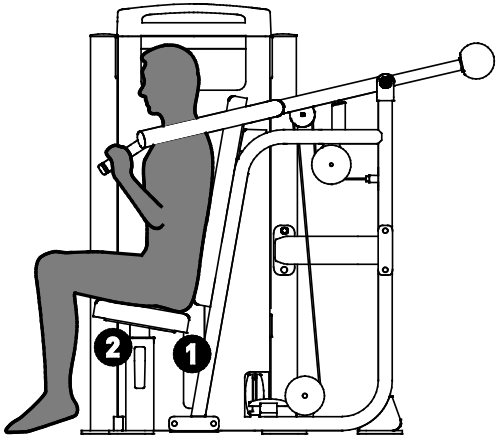
Desenvolvimento de ombros

Especificações

Dimensões da máquina	59" C x 56" L x 57" A (150 cm C x 142 cm Lx 145 cm A)
Área de trabalho	62" C x 56" L (158 cm C x 142 cm L)
Pilha de contrapeso	91 kg (200 lb)
Peso da máquina	195 kg (430 kg)

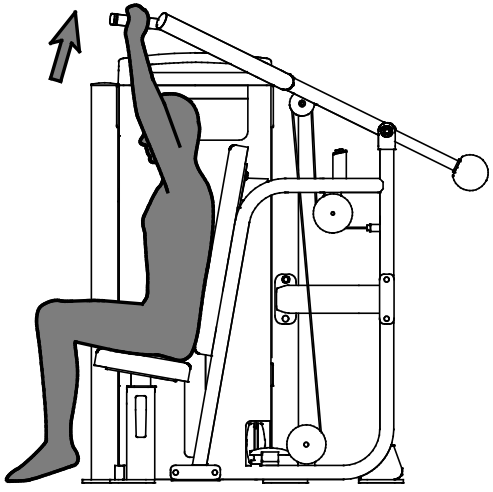
Configuração

1. Selecione um peso adequado.
2. Ajuste a altura do assento para que as manoplas fiquem um pouco abaixo dos seus ombros.



Exercício

- Segure as duas manoplas.
- Estenda seus braços com um movimento lento e controlado enquanto mantém suas costas firmemente apoiadas no suporte.
- Quando o músculo estiver totalmente estendido, faça uma pausa.
- Retorne lentamente à posição inicial.



Dicas para treinos

- Cuidado para não prender seus cotovelos.

Puxada para baixo / Remada

Especificações

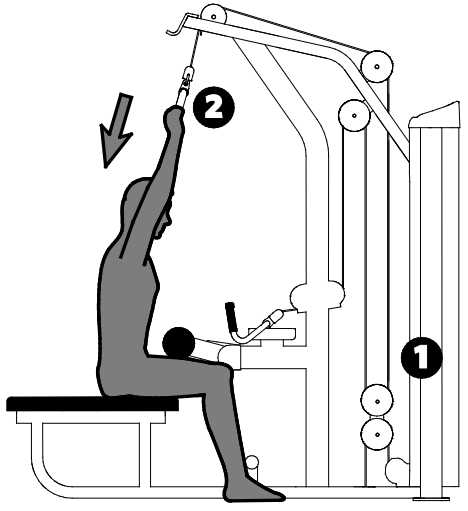
Dimensões da máquina	76" C x 48" L x 87" A (193 cm C x 122 cm L x 221 cm A)
Área de trabalho	76" C x 59" L (193 cm C x 150 cm L)
Pilha de contrapeso	220 lb (100 kg)
Peso da máquina	490 lb (222 kg)

Configuração

1. Selecione um peso adequado.
2. Para **puxada para baixo**, ajuste os protetores de coxa para que suas pernas não se movimentem. Em seguida, levante-se, segure a barra de tração com as duas mãos e volte para a posição sentada.
3. Para **remada**, sente-se e coloque os pés nos pedais. Em seguida, segure a manopla com as duas mãos e comece com as costas na posição ereta.

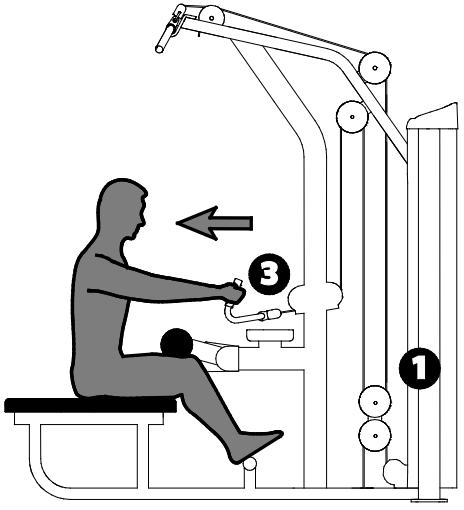
Exercício (Puxada para baixo)

- Comece com os braços estendidos e os cotovelos levemente flexionados.
- Puxe a barra de tração até a altura do queixo com um movimento lento e controlado.
- Na posição de contração total, faça uma pausa.
- Retorne lentamente à posição inicial.



Exercício (Remada)

- Comece com os braços estendidos e os cotovelos levemente flexionados.
- Puxe a manopla na sua direção com um movimento lento e controlado.
- Na posição de contração total, faça uma pausa.
- Retorne lentamente à posição inicial.



Dicas para treinos

- Evite se inclinar para trás durante o exercício.

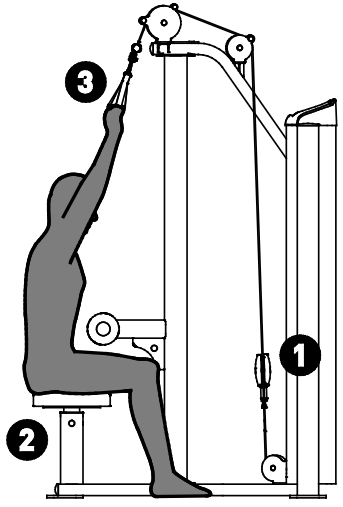
Puxada para baixo

Especificações

Dimensões da máquina	40" C x 55" L x 85" A (102 cm C x 140 cm Lx 216 cm A)
Área de trabalho	76" C x 127" L (193 cm C x 323 cm L)
Pilha de contrapeso	100 kg (220 lb)
Peso da máquina	215 kg (475 kg)

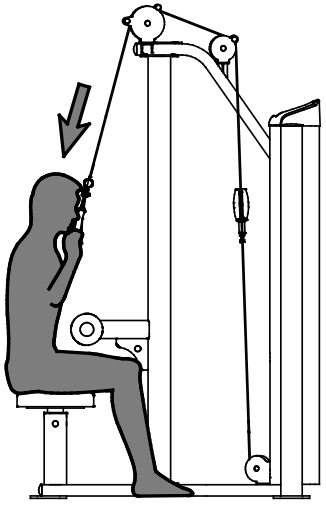
Configuração

1. Selecione um peso adequado.
2. Ajuste o assento para que o protetor para coxas segure firmemente suas pernas.
3. Levante-se, segure as manoplas com as duas mãos e sente-se novamente.



Exercício

- Comece com os braços estendidos e os cotovelos levemente flexionados.
- Puxe as manoplas na altura do queixo com um movimento lento e controlado.
- Na posição de contração total, faça uma pausa.
- Retorne lentamente à posição inicial.



Dicas para treinos

- Evite puxar as manoplas para trás do seu pescoço.
- Mantenha uma boa postura.

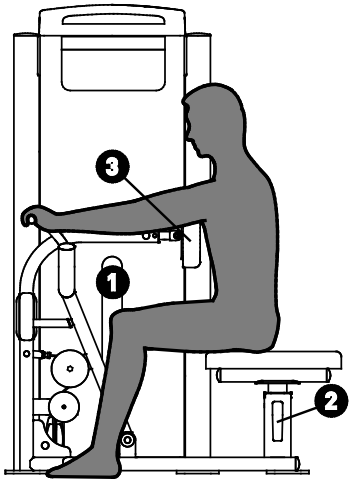
Remada sentado

Especificações

Dimensões da máquina	50" C x 47" L x 69" A (127 cm C x 119 cm Lx 175 cm A)
Área de trabalho	50" C x 47" L (127 cm C x 119 cm L)
Pilha de contrapeso	110 kg (240 lb)
Peso da máquina	210 kg (460 lb)

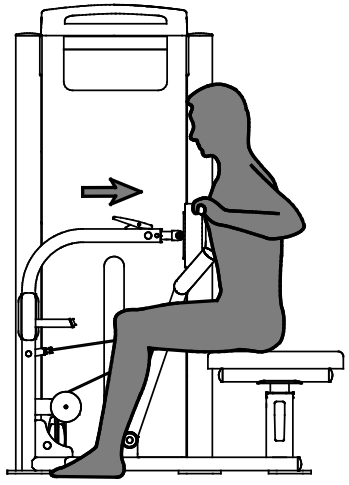
Configuração

1. Selecione um peso adequado.
2. Ajuste o assento de modo que o suporte do tórax fique levemente abaixo do nível do ombro.
3. Ajuste o suporte de tórax de forma que seus braços fiquem totalmente estendidos.



Exercício

- Segure as duas manoplas.
- Puxe as manoplas na sua direção com um movimento lento e controlado.
- Na posição de contração total, faça uma pausa.
- Retorne lentamente à posição inicial.



Dicas para treinos

- Evite se inclinar para trás durante o exercício.

Delt. posterior / Crucifixo

Especificações

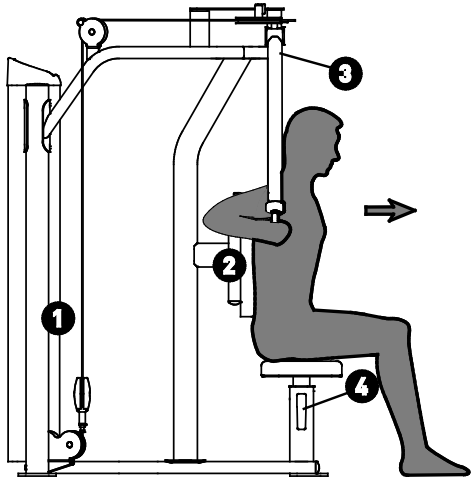
Dimensões da máquina	40" C x 54" L x 78" A (102 cm C x 137 cm Lx 198 cm A)
Área de trabalho	40" C x 66" L (102 cm C x 168 cm L)
Pilha de contrapeso	110 kg (240 lb)
Peso da máquina	214 kg (470 lb)

Configuração

1. Selecione um peso adequado.
2. Apóie o tórax ou as costas no suporte.
3. Gire as manoplas para a posição inicial desejada.
4. Ajuste o assento para que as manoplas fiquem na altura dos seus ombros.

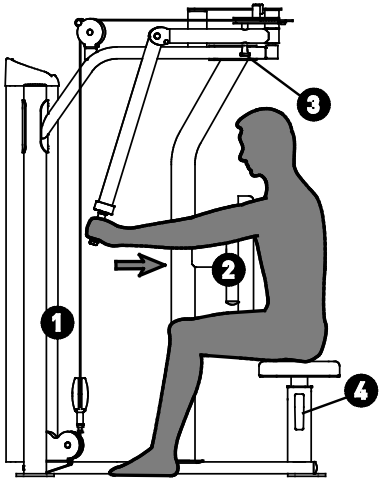
Exercício (peitoral dorsal)

- Segure as manoplas verticais.
- Puxe as manoplas em direção à frente do corpo com um movimento lento e controlado.
- Na posição de contração total, faça uma pausa.
- Retorne lentamente à posição inicial.



Exercício (deltóide posterior)

- Segure as manoplas horizontais.
- Puxe as manoplas em direção à lateral do corpo num movimento lento e controlado.
- Na posição de contração total, faça uma pausa.
- Retorne lentamente à posição inicial.



Dicas para treinos

- Apoie o peito (deltoide posterior) ou as costas (peitoral dorsal) no suporte.

Abdominal / Extensão dorsal

Especificações

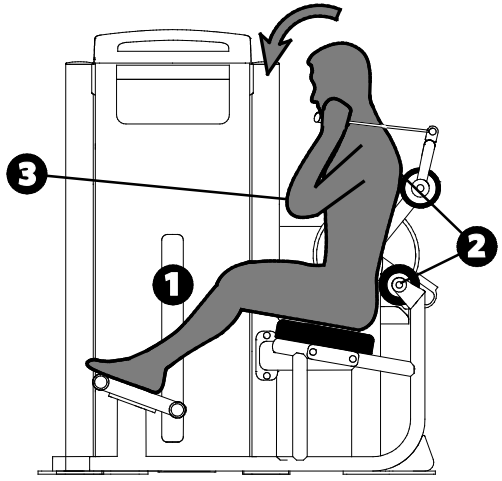
Dimensões da máquina	59" C x 39" L x 57" A (150 cm C x 99 cm L x 145 cm A)
Área de trabalho	63" C x 39" L (147 cm C x 99 cm L)
Pilha de contrapeso	200 lb (91 kg)
Peso da máquina	465 lb (210 kg)

Configuração

1. Selecione um peso adequado.
2. Sente-se com a área lombar encostada no suporte da roda e coloque as alças acolchoadas no tórax.
3. Coloque o braço de movimento na posição inicial que desejar conforme mostrado.

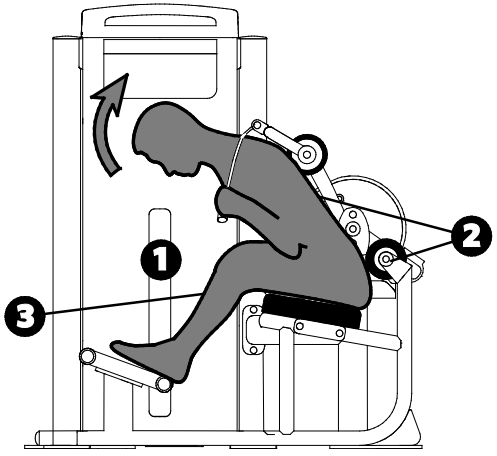
Exercício (Abdominal)

- Segure as duas manoplas na frente dos seus ombros.
- Flexione-se com um movimento lento e controlado.
- Na posição de contração total, faça uma pausa.
- Retorne lentamente à posição inicial.



Exercício (Extensão dorsal)

- Segure as duas manoplas na frente dos seus ombros.
- Estenda para trás com um movimento lento e controlado.
- Quando o músculo estiver totalmente estendido, faça uma pausa.
- Retorne lentamente à posição inicial.



Dicas para treinos

- Utilize os braços apenas para estabilizar os suportes sobre os ombros.
- Evite estender em excesso as costas.

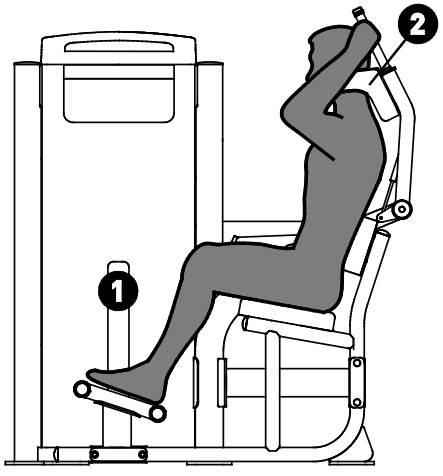
Abdominal

Especificações

Dimensões da máquina	58" C x 39" L x 57" A (147 cm C x 99 cm L x 145 cm A)
Área de trabalho	58" C x 39" L (147 cm C x 99 cm L)
Pilha de contrapeso	91 kg (200 lb)
Peso da máquina	210 kg (465 lb)

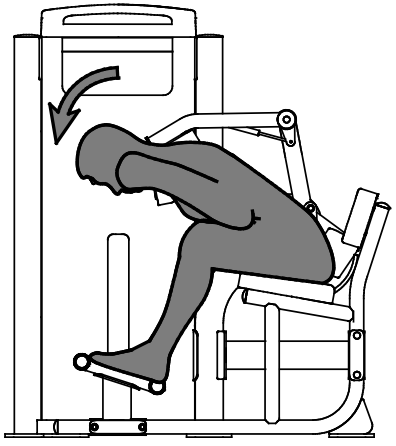
Configuração

1. Selecione um peso adequado.
2. Sente-se, segure as manoplas e puxe os suportes até que fiquem sobre seus ombros.



Exercício

- Flexione-se com um movimento lento e controlado.
- Na posição de contração total, faça uma pausa.
- Retorne lentamente à posição inicial.



Dicas para treinos

- Utilize os braços apenas para estabilizar os suportes sobre os ombros.

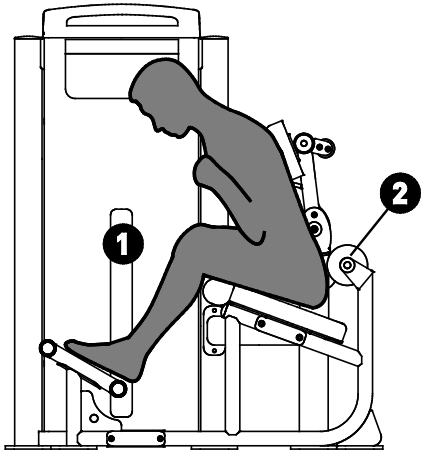
Extensão dorsal

Especificações

Dimensões da máquina	53" C x 39" L x 57" A (135 cm C x 99 cm L x 145 cm A)
Área de trabalho	53" C x 39" L (150 cm C x 99 cm L)
Pilha de contrapeso	200 lb (91 kg)
Peso da máquina	450 lb (205 kg)

Configuração

1. Selecione um peso adequado.
2. Sente-se e ajuste o corpo até que a parte inferior das costas esteja apoiada no suporte cilíndrico traseiro.



Exercício

- Cruze seus braços na frente do seu tórax.
- Estenda-os para trás com um movimento lento e controlado.
- Quando o músculo estiver totalmente estendido, faça uma pausa.
- Retorne lentamente à posição inicial.

Dicas para treinos

- Mantenha a parte inferior das costas apoiada no suporte cilíndrico.
- Evite forçar demais a extensão.

Manutenção

Antes de começar

A Precor recomenda a implementação de um programa de manutenção completo que incorpore inspeções regulares de segurança por técnicos de manutenção qualificados, conforme especificado neste manual.

Este manual explica como fazer manutenção na Vitality™ Series Selectorized Line de equipamentos de força comercial. Além disso, oferece informações sobre itens que precisam ser examinados e preservados diariamente, semanalmente, mensalmente e anualmente. Execute as tarefas adequadas para manutenção do equipamento e pule as tarefas não aplicáveis.

Este manual apresenta os procedimentos gerais de manutenção que podem ser executados na academia. No entanto, o equipamento precisa de manutenção além dos procedimentos de manutenção apresentados neste manual, consulte *Assistência técnica*.

Importante: *Sempre adquira peças e hardware de substituição da Precor. Muitas peças são testadas e fabricadas especialmente para equipamentos de musculação comerciais da Precor. Se você utilizar peças não aprovadas pela Precor, a Garantia Limitada da Precor poderá ser anulada. Usar peças não aprovadas pela Precor pode causar acidentes pessoais.*

A Precor recomenda que os técnicos de manutenção leiam e entendam completamente as diretrizes de segurança e os procedimentos de manutenção apresentados neste manual.

Observação: Se o equipamento precisar de montagem, um guia de montagem é fornecido separadamente. Para obter mais informações sobre o modo de utilizar uma peça do equipamento, consulte a etiqueta de instruções encontrada em cada equipamento.

Ferramentas recomendadas

Recomendamos que você mantenha as seguintes ferramentas disponíveis para inspecionar o equipamento e fazer a manutenção dele:

- Conjunto de chave estrela combinada completo (medidas métricas comuns)
- Conjunto completo de chaves de soquete (medidas comuns)
- Conjunto completo de Chave Allen (medidas métricas comuns)
- Chave inglesa ajustável de 12 pol
- Marreta de borracha

Remoção da capa

A Vitality Series Selectorized Line inclui um envoltório que deve ser removido para se executar a manutenção descrita neste manual.

Importante: *Não remova a capa enquanto o equipamento estiver em uso.*

Utilize as instruções a seguir para remover a capa:

1. Remova os quatro parafusos de cabeça redonda M6 * 12 mm que protegem a capa superior da estrutura da torre de peso. Deixe os parafusos de lado, tomando cuidado para manter as quatro arruelas chatas de 7 mm com eles.
2. Levante a capa externa até suas abas ficarem livres dos seis clipes da capa montados nas torres de peso verticais e, em seguida, remova a capa externa.
3. Repita a etapa anterior para remover a capa interna.

Faça a manutenção necessária. Quando terminar, substitua a capa.

4. Alinhe as abas nos dois lados da tampa interna com os encaixes nos cliques da tampa.
5. Pressione as extremidades da tampa para dentro e para fora, para prendê-la.
6. Repita as duas etapas anteriores para montar a tampa externa na unidade.

   Importante: *Dentro da borda da capa superior há suportes que alinham a capa superior com as tampas interna e externa. Na etapa a seguir, verifique se as extremidades superiores dos dois painéis da capa se encaixam entre os suportes e a borda da capa superior.*

7. Deslize a capa superior pelas extremidades dos dois painéis da tampa, verificando se as extremidades superiores das tampas se alinham corretamente à capa.
8. Prenda a capa à estrutura da torre de peso com os parafusos de cabeça redonda e as arruelas chatas que você removeu anteriormente.
9. Aperte os quatro parafusos com chave.

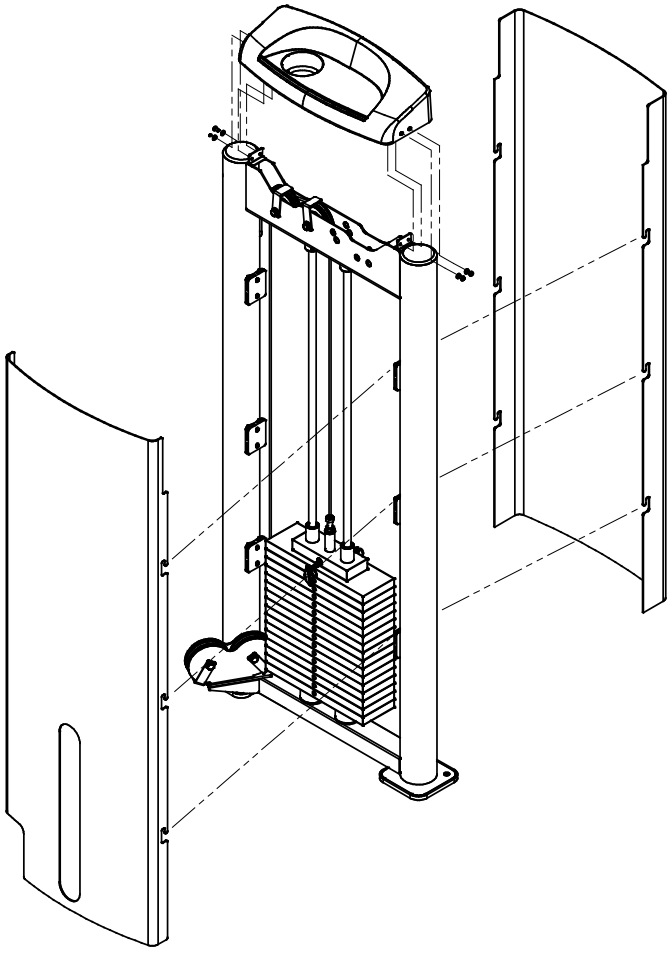


Figura 1: Remoção da capa

Inspeção diária

Será necessário executar as seguintes tarefas todos os dias para fazer a manutenção do equipamento e mantê-lo operando de maneira suave:

- Limpe todos os estofamentos do equipamento.
- Verifique os protetores de uso.
- Limpe e inspecione as estruturas dos equipamentos.
- Inspecione os cabos e as conexões finais de uso.
- Verifique as etiquetas de instruções e avisos.

Realize as tarefas adequadas para fazer a manutenção do equipamento e pule as tarefas não aplicáveis.

Limpar o estofamento

Para remover sujeira e transpiração da superfície, limpe os estofamentos diariamente com uma solução de sabão neutro e água em uma garrafa com spray. Aplique-a levemente nas superfícies do estofamento e seque com um pano limpo.

Importante: *Para limpar o estofamento, não use produto de limpeza que contenha algum desses ingredientes: solventes, álcool, amônia ou petróleo. Use um produto de limpeza à base de detergente neutro.*

Inspecionar os protetores de uso

Inspecione os protetores para o caso de rachaduras no estofamento, grampos soltos e parafusos de suporte soltos. Substitua os protetores, se necessário (consulte *Assistência técnica*.para adquirir novos protetores).

Importante: *Não estofe novamente os protetores ou protetores de uso sem aprovação da Precor.*

Limpar e examinar as estruturas

Para remover graxa e sujeira, limpe as estruturas diariamente com uma solução de sabão neutro e água em uma garrafa com spray. Limpe o equipamento com um pano úmido e seque-o completamente. Esfregue as partes pintadas e cromadas.

Para restaurar e manter o brilho das partes cromadas, use um produto de limpeza de cromo comercial.

Ao limpar, verifique se há rachaduras, ferrugem ou outros danos na estrutura. Verifique também se as soldas estão sólidas e se os parafusos estão adequadamente presos.

Inspecionar cabos e conexões finais

CUIDADO: Inspecione cuidadosamente os cabos, polias, fixadores e hardwares relacionados regularmente. Substitua qualquer cabo no primeiro sinal de desgaste, usando somente as peças de substituição fornecidas pela Precor. Com uso regular, um cabo pode ficar desgastado e falhar. A falha repentina de um cabo desgastado pode causar graves acidentes pessoais ao usuário. Consulte *Assistência técnica* para adquirir peças de substituição.

Inspecione os cabos e conexões finais todos os dias e substita-os se estiverem danificados. Verifique se há dobras, fios desgastados, deterioração do revestimento do cabo e guarda-cabos rompidos. Procure sinais de desgaste especialmente em extremidades presas dos cabos e perto de polias.

Importante: *Os cabos devem ser substituídos imediatamente se estiverem danificados, para evitar possíveis acidentes pessoais nos usuários.*

A seguir, estão listados alguns sinais óbvios de danos aos cabos:

1. Fio interno exposto, estiramento ou cortes no revestimento ou revestimento quebrado na área que passa pela polia
2. Um contorno em zig-zag ou em onda
3. Dobras, que podem indicar dano interno
4. Uma tampa estreita
5. Uma tampa "inchada"

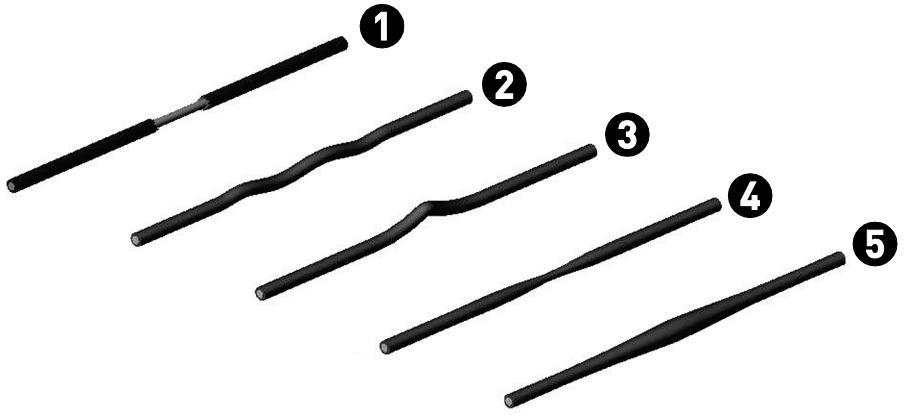


Figura 2: Sinais de danos no cabo

Além de verificar se há danos nos cabos e nas conexões finais, verifique o seguinte:

- Verifique se cada cabo está ajustado e apertado corretamente na parte superior de cada pilha de contrapeso.
- Verifique as polias, as conexões finais e os conectores de terminação dos cabos. Verifique se todas as conexões estão bem apertadas, ajustando a tensão do cabo, se necessário.
- Verifique se o parafuso do cabo está apertado com um mínimo de sete voltas na haste seletora e se a contraporca está firme. (Consulte a figura a seguir)

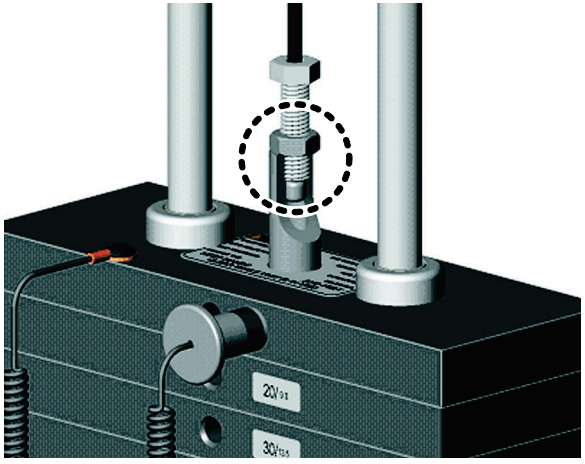


Figura 3: O parafuso do cabo deve dar um mínimo de sete voltas na haste seletora

Verificar as etiquetas de instruções e avisos

Inspecione as etiquetas de instruções e avisos diariamente para garantir que todas as informações podem ser lidas com clareza. Se alguma parte não estiver visível ou se parte da etiqueta não estiver pregada adequadamente, substitua-a imediatamente (consulte *Assistência técnica* para informações de aquisição).

Quando necessário, limpe as etiquetas com uma solução de sabão neutro e água em uma garrafa com spray e seque-as completamente com um pano macio.

A figura a seguir mostra um exemplo de uma etiqueta de instruções ao usuário.

PRECOR
PUXADA PARA BAIXO
CONFIGURAÇÃO
1 Selecione um peso adequado.
2 Ajuste o assento para que o protetor para coxas segure firmemente suas pernas.
3 Levante-se, segure as manoplas com as duas mãos e sente-se novamente.
EXERCÍCIO
- Começe com os bracos estendidos e os cotovelos levemente flexionados.
- Puxe as manoplas na altura do queixo com um movimento lento e controlado.
- Na posição de contração total, faça uma pausa.
- Retorne lentamente à posição inicial.
DICAS PARA TREINOS
- Evite puxar as manoplas para trás do seu pescoço.
- Mantenha uma boa postura.
Leia todos os rótulos de aviso antes de começar a usar.

Figura 4: Exemplo de etiqueta de instrução para a Vitality Series Selectorized Line

Os produtos da Precor são equipados com várias etiquetas de aviso padrão. As duas figuras a seguir mostram exemplos de etiquetas de aviso que podem ser vistas nos equipamentos, dependendo do modelo e a linha do produto:

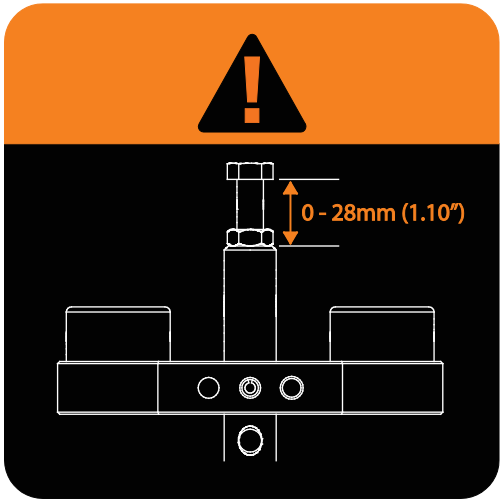


Figura 5: Uma etiqueta de aviso pode aparecer nas pilhas de contrapeso ou próxima a elas, onde um parafuso de cabo está preso na haste seletora

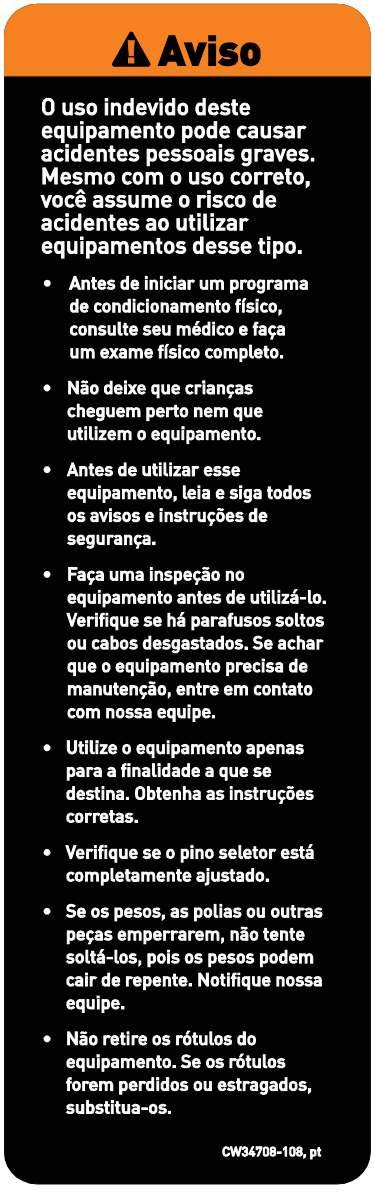

Aviso
O uso indevido deste equipamento pode causar acidentes pessoais graves. Mesmo com o uso correto, você assume o risco de acidentes ao utilizar equipamentos desse tipo.
• Antes de iniciar um programa de condicionamento físico, consulte seu médico e faça um exame físico completo.
• Não deixe que crianças cheguem perto nem que utilizem o equipamento.
• Antes de utilizar esse equipamento, leia e siga todos os avisos e instruções de segurança.
• Faça uma inspeção no equipamento antes de utilizá-lo. Verifique se há parafusos soltos ou cabos desgastados. Se achar que o equipamento precisa de manutenção, entre em contato com nossa equipe.
• Utilize o equipamento apenas para a finalidade a que se destina. Obtenha as instruções corretas.
• Verifique se o pino seletor está completamente ajustado.
• Se os pesos, as polias ou outras peças emperrarem, não tente soltá-los, pois os pesos podem cair de repente. Notifique nossa equipe.
• Não retire os rótulos do equipamento. Se os rótulos forem perdidos ou estragados, substitua-os.
CW34708-108, pt

Figura 6: Uma versão desta etiqueta de aviso aparece na estrutura do equipamento

Inspeção semanal

Esta seção apresenta as tarefas que devem ser executadas semanalmente para preservar o equipamento. Execute as seguintes tarefas conforme necessário na unidade que você está fazendo manutenção:

- Mantenha o estofamento em boas condições e limpe-o profundamente.
- Limpe e lubrifique as extremidades das hastes dos cabos.
- Limpe e lubrifique as hastes de guia.
- Inspecione cabos, conexões e tensões.
- Inspecione os acessórios de terminação do cabo.
- Inspecione as polias.
- Inspecione cada pilha de contrapeso e pino seletor.
- Inspecione e lubrifique rolamentos e buchas.
- Verifique o ajuste do assento e teste os pinos.

Manter o estofamento em boas condições e limpá-lo detalhadamente

Faça a manutenção do estofamento e limpe-o semanalmente com um produto de limpeza à base de lanolina e um produto de limpeza para estofamento.

Importante: Para limpar o estofamento, não use produto de limpeza que contenha algum desses ingredientes: solventes, álcool, amônia ou petróleo. Use um produto de limpeza à base de detergente neutro.

Limpar e lubrificar as hastes de guia

Verifique se é necessário limpar as áreas expostas das hastes de guia. Com um pano seco, esfregue qualquer aglomeração de sujeira ou graxa das hastes.

Observação: Na Vitality Series Selectorized Line, o envoltório traseiro superior deve ser retirado para que você acesse as barras-guias para inspeção, limpeza e lubrificação (consulte *Remoção da capa*).

Lubrifique as áeras expostas das hastes de guia aplicando uma leve camada de lubrificante de silicone em spray. Aplique o lubrificante de silicone em um pano e, em seguida, esfregue as hastes de guia com o pano. *Cuidado com os sprays de lubrificante. Eles podem manchar tapetes e roupas.*

CUIDADO: Não tente lubrificar as hastes de guia quando o equipamento estiver em uso. Tentar lubrificar entre as anilhas de peso sem desmontar completamente a pilha causa graves acidentes pessoais.

Importante: *Não utilize lubrificantes à base de petróleo. Esses lubrificantes tendem a causar uma aglomeração rápida de sujeira e pelos nas anilhas de peso, o que pode fazer com que elas grudem umas nas outras.*

Inspecionar cabos, conexões e tensões

Semanalmente, faça uma inspeção nos cabos e conexões e verifique as tensões dos cabos. A seguir é exibida uma lista de coisas que você precisa examinar:

- Verifique a terminação do cabo no contrapeso. Para a maioria dos equipamentos, a haste exposta pode não ter mais de 32mm (1¼ pol). Essa distância permite um mínimo de 10 voltas do parafuso na haste seletora (consulte *Inspecionar cabos e conexões finais*, antecipado). Verifique e ajuste a distância adequadamente. *Verifique também se a contraporca está presa à haste seletora*.
- Verifique o cabo, principalmente perto de todas as rodas das polias e cames.
- Verifique como o cabo termina no came, que é estacionário na maioria dos equipamentos. Inspecione o parafuso que passa pelo ajuste final do came para garantir que as duas contraporcas estão presas uma na outra. Inspecione também o caminho inteiro do cabo para verificar se não há interferência em alguma estrutura.
- Inspecione a extremidade arredondada do cabo onde fica a conexão do cabo no corpo da manilha.
- Verifique se cada cabo está ajustado e apertado corretamente na parte superior de cada pilha de contrapeso.
- Verifique as polias, as conexões finais e os conectores de terminação dos cabos. Verifique se todas as conexões estão bem apertadas, ajustando a tensão do cabo, se necessário.

Inspecionar acessórios de terminação do cabo

Verifique com atenção a área de conexão do cabo à manopla. (Consulte a figura a seguir) Procure extremidades desgastadas dos cabos, guarda-cabos rompidos, cabos tortos, clipes de mola desgastados, manoplas desgastadas e qualquer outro desgaste incomum.

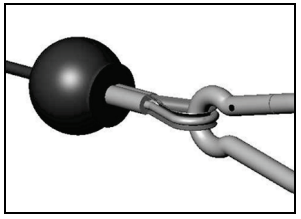


Figura 7: Verificar cuidadosamente as conexões às terminações

Verifique também a entrada do clipe de mola e garanta que ela seja adequadamente fechada e fique presa de forma segura. (Consulte a figura a seguir) Verifique os clipes de mola, conexões e cabos. Substitua qualquer conexão de clipe de mola que não funcionar adequadamente ou parecer desgastada.

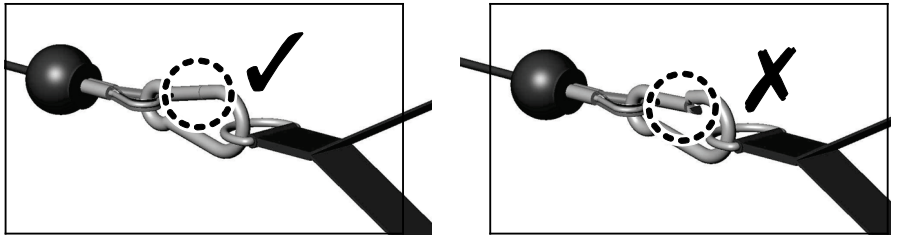


Figura 8: Verificar se a entrada do clipe da mola fica presa de forma segura

Inspecionar polias

A Precor utiliza polias intermediárias com rolamento de esferas de precisão para guiar o cabo suavemente.

Verifique se há danos em cada polia, incluindo rachaduras finas, lascas ou seções faltando. Superficies desgastadas nas polias podem causar graves danos aos cabos e devem ser substituídas no primeiro sinal de desgaste ou dano.

Verifique se as rodas giram livremente conforme o equipamento é utilizado. Verifique se há movimentos lado-a-lado excessivos em cada polia, o que indica rolamentos desgastados ou parafusos de suporte soltos. Se movimentos excessivos forem percebidos, remova a polia para examinar os rolamentos e substitua-a por completo, se necessário.

Inspecionar pilhas de contrapeso e pino seletor

As pilhas de contrapesos são formadas por anilhas projetadas com precisão, com um mecanismo exclusivo para serem empilhadas precisamente. Utilize somente os contrapesos e pinos seletores de peso ofereceidos pela Precor.

Semanalmente, inspecione as pilhas de contrapesos e os pinos seletores. Limpe cada anilha com um pano úmido, se necessário. Verifique se há rebarbas afiadas ou danos nas anilhas. Limpe a sujeira e a poeira das hastes de guia.

Verfique se o equipamento utiliza apenas pinos seletores originais da Precor. Além disso, verifique se o pino seletor pode ser inserido completamente e retido em cada contrapeso.

Inspecionar e lubrificar rolamentos e buchas

A Precor utiliza rolamentos de alta qualidade projetados para uso pesado e de longa duração. Toda semana, siga as seguintes etapas para preservar os rolamentos e as buchas no equipamento:

- **Buchas de bronze:** A Precor recomenda o uso de uma pequena quantidade de lubrificante de silicone em spray para lubrificar essas buchas, que geralmente dão suporte a eixos giratórios. Aplique diretamente no eixo e, em seguida, gire-o várias vezes em seu alcance completo de movimento. Verifique se há desgaste e danos excessivos nas buchas. *Tome cuidado com os sprays de lubrificante. Eles podem manchar tapetes e roupas.* Remova o lubrificante em excesso com um pano.
- **Buchas de nylon:** Lubrifique as buchas de nylon das hastes de guia aplicando uma leve camada de lubrificante de silicone em spray. Aplique o lubrificante de silicone em um pano, em seguida, esfregue o pano em todo o comprimento da haste de guia.
- **Pontos de pivô de rolamento selado:** Esses locais são protegidos do ambiente externo e não precisam de lubrificação. Ao limpar o equipamento, esfregue os eixos e superfícies externas do rolamento com um pano para evitar a aglomeração de poeira e transpiração.
- **Rolamentos lineares:** Esses rolamentos permitem que as anilhas de peso e outras peças mecânicas passem suavemente pelas hastes de guia. (Consulte a figura a seguir) Examine as extremidades de cada haste de guia para verificar se estão fixadas corretamente e se todos os parafusos estão presos.

Esfregue as hastes de guia com uma leve aplicação de lubrificante de silicone em spray para remover poeira, cabelos e sujeira. Lustre as hastes de guia com esponja de aço fina se houver ferrugem na superfície.

Importante: *Não utilize lubrificantes à base de petróleo.*

Se as hastes de guia forem lubrificadas regularmente, os rolamentos funcionarão como o esperado. Caso contrário, as hastes de guia poderão corroer-se. Isso pode fazer com que os rolamentos fiquem obstruídos e emperrados, causando danos reais às hastes de guia. Remova a ferrugem e a oxidação da superfície das hastes de guia assim que observá-las.

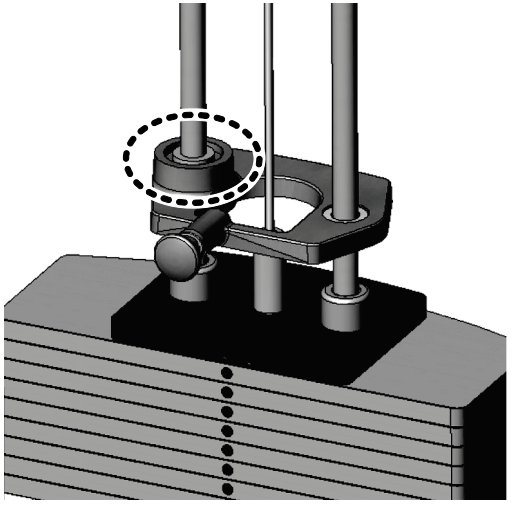


Figura 9: Exibe um local típico de um rolamento linear em sua carcaça

Verificar o ajuste do assento e testar os pinos

Os equipamentos de musculação da Precor possuem três tipos de ajustes:

- Ajuste de capa de encaixe de 2x4 pol ou 2x2 pol para a maioria dos conjuntos de assento com e sem mecanismo de catraca
- Ajustes de encaixe de anilha de ½ pol utilizados na maioria dos ajustes de banco de peso livre
- Protetores de costas e assentos assistidos por gás ou mola

Inspecione todos os ajustes para adaptação e funcionamento adequados. Inspecione se há utilização excessiva ou danos nos deslizadores de plástico. Verifique e limpe o trilho ou amortecedor pneumático periodicamente.

Os ajustes também utilizam um conjunto do pistão de alta resistência à tração do pino ou um conjunto de alavanca por catraca. Inspecione e aperte todos as tampas dos pinos.

Inspeção mensal

Esta seção apresenta as tarefas que devem ser executadas a cada mês para preservar o equipamento. Execute as seguintes tarefas conforme necessário na unidade que você está fazendo manutenção:

- Inspecione estruturas e braços de movimento.
- Lubrifique os pinos.
- Verifique e lubrifique a alavanca do assento com catraca.
- Inspecione todos os fixadores.
- Verifique se há vazamento nos amortecedores de gás.

Inspecionar estruturas e braços de movimento

Verifique mensalmente se a função e a integridade dos braços de movimento estão adequadas. Procure rachaduras, pinturas descascadas ou ferrugem. Retoque amassados e lascas na pintura, se necessário. Substitua qualquer componente nos primeiros sinais de desgaste.

Observação: Você pode pedir retoques na pintura na Precor ligando para o Atendimento ao cliente. Consulte *Assistência técnica*.

Verifique se há rachaduras nas estruturas, especialmente nas juntas. Se houver rachaduras, tire o equipamento de serviço imediatamente e chame um técnico qualificado para consertá-lo. Consulte *Diretrizes importantes sobre segurança para proprietários* e *Assistência técnica*.

Para remover ferrugem da superfície da estrutura, esfreque levemente com uma lixa fina molhada/seca ou com esponja de aço fina. Faça o acabamento com o retoque de pintura da Precor, se necessário. Mantenha a pintura lustrada com uma aplicação de cera automotiva suave.

Para preservar as pinturas a pó e as partes cromadas, utilize um produto de limpeza à base de detergente neutro para poeira leve e removedor de sujeira. Para remover sujeira mais pesada e graxa e para polimento, utilize um bom polidor automotivo. Para arranhões e marcas que não são removidas com os métodos acima, utilize um produto de limpeza com grânulos finos. Não use solventes, tíner de verniz, acetona ou removedor polidor de unhas.

Lubrificar pinos

Puxe o pino para fora o máximo possível e aplique uma pequena quantidade de lubrificante de silicone em spray. Remova o lubrificante em excesso com um pano. (Consulte a figura a seguir)

CUIDADO: Puxar o pino para fora pode fazer com que a unidade ajuste-se a uma posição de repente. Para evitar acidentes pessoais, mantenha as mãos e a cabeça longe das partes móveis.

Teste se a função e o encaixe dos pinos estão adequados em cada furo ajustável.

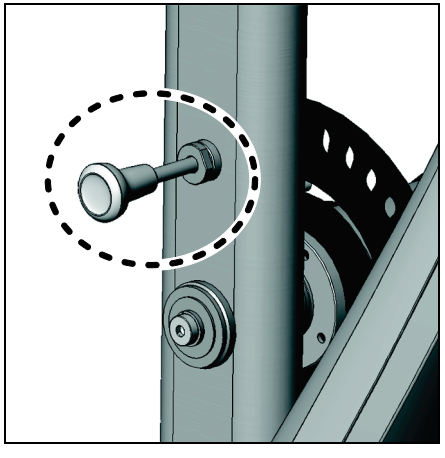


Figura 10: Puxar o pino pivô para fora para lubrificá-lo

Verificar e lubrificar a alavanca do assento com catraca

O assento com catraca, que oferece confirmação sonora de sua posição à medida que o usuário move-o para cima ou para baixo, requer pouca manutenção. No entanto, como a segurança do assento é importante para a segurança de um treino, é preciso verificar a alavanca do assento regularmente para ter certeza de que está bem presa ao ser utilizada. Verifique também se o pino se encaixa completamente a cada furo ajustável.

Para verificar se a alavanca do assento precisa de lubrificação, eleve-o um pouco enquanto pressiona e solta a alavanca. A alavanca deve voltar facilmente. Se ficar presa, lubrifique seu pino pivô com lubrificante de silicone em spray. Remova o lubrificante em excesso com um pano. (Consulte a figura a seguir.)

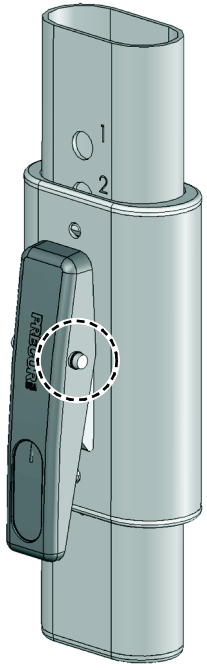


Figura 11: Se necessário, lubrificar o pino pivô da alavanca do assento com catraca

Se necessário, retire o assento removendo o pino de retenção e, em seguida, remova o cromo para limpeza. Remover o assento também permite acesso livre à alavanca da catraca para testar sua ação pivotante.

Inspecionar todos os fixadores

Os fixadores podem afrouxar com o uso normal. Examine todas as porcas, parafusos, pinos e outros fixadores para verificar se estão presos e instalados corretamente.

Verifique os fixadores das juntas parafusadas para garantir que as conexões estão seguras. Se um fixador estiver solto, mas em bom estado, reaperte-o. Se você estiver preocupado com a integridade do fixador, remova-o, limpe as roscas e verifique se há danos, como rupturas, roscas em má condição, corrosão ou ferrugem. Reinstale o fixador se apresentar boa condição. Caso contrário, tire o equipamento de serviço até que um novo fixador seja instalado adequadamente. Você pode pedir novos fixadores no Atendimento ao cliente. Para obter mais informações, consulte *Assistência técnica*.

Manutenção anual

Execute essas tarefas anualmente, conforme adequado para o equipamento.

Manutenção anual da pilha de contrapeso

Uma vez por ano, a Precor recomenda a desmontagem da pilha de contrapeso para limpá-la e examiná-la completamente.

- Remova com cuidado o cabo e as hastes de guia da pilha de contrapeso. Desmonte completamente a pilha de contrapeso em uma área bem ventilada, longe da pista de exercícios.
- Examine as anilhas de peso e limpe-as completamente. Anilhas rachadas ou quebradas devem ser substituídas imediatamente (consulte *Assistência técnica* para adquirir peças de substituição). Limpe cada anilha individualmente e examine as buchas de guia.
- Inspecione as buchas da parte superior da anilha de peso e substitua a anilha se estiver excessivamente desgastada ou quebrada.
- Limpe a haste seletora e verifique se há desgaste ou danos.
- Remonte a pilha de contrapeso.
- Limpe os invólucros da pilha de contrapeso (capas) com um pano úmido, se necessário. Inspecione todos os fixadores para garantir que a capa está montada de modo seguro.

Importante: *A Precor recomenda a substituição de todos os cabos desgastados e danificados durante a manutenção de rotina. Recomenda-se que todos os cabos sejam substituídos anualmente.*

Inspecionar e lubrificar pinos

Remova o conjunto de pinos soltando as tampas.

CUIDADO: Puxar o pino para fora pode fazer com que a unidade se ajuste a uma posição de repente. Para evitar acidentes pessoais, mantenha as mãos e a cabeça longe das partes móveis.

Verifique se há pistões e molas com desgastes e danos excessivos e substitua-os, se necessário.

Aplique uma pequena quantidade de lubrificante de silicone em spray nas molas e no pistão e, em seguida, reinstale todo o conjunto. Aperte a tampa. Remova o lubrificante em excesso com um pano.

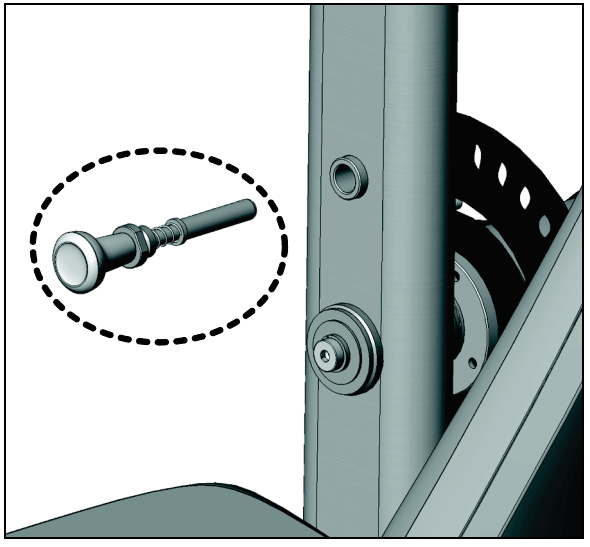


Figura 12: Examinar os pinos (pinos mostrados em sequência de imagens para maior clareza)

Observações:

Observações:

Observações:

Precor é uma marca registrada da Precor Incorporated.
Copyright 2013 Precor Incorporated.
Especificações sujeitas à alteração sem aviso prévio.
www.precor.com

Precor Incorporated
20031 142nd Ave NE
P.O. Box 7202
Woodinville, WA USA 98072-4002
1-800-347-4404

AVISO:
A Precor é amplamente reconhecida pelos designs inovadores e premiados de seus equipamentos de ginástica. A Precor pesquisa intensamente patentes nos EUA e no exterior, tanto para a construção mecânica quanto para os aspectos visuais dos seus produtos. Qualquer parte que contemple a utilização dos designs dos produtos da Precor está, por meio deste documento, advertida de que a Precor considera a apropriação não autorizada dos seus direitos exclusivos uma questão de grave importância. A Precor tomará as medidas legais cabíveis contra toda e qualquer apropriação não autorizada de seus direitos exclusivos.

Manual do proprietário da Vitality™ Series Selectorized Line
CWR997777-581 rev D, pt
janeiro 2013

PRECOR®

Assembly Guide

Vitality™ Series Selectorized Line
Abdominal / Back Extension

Contents

Getting Started 2
Open the Boxes 2
Box Contents 2

Assemble the Equipment 3
Attach the Weight Tower Frame and Foot Pedals to the Seat Frame 3
Attach the Movement Arm to the Cam Mounting Plate and Base Support 5
Install the Weight Stack Assembly 7
Install the Add-On Weight Assembly 8
Tighten All Frame Mounting Hardware 9
Route the Cable Assembly 10
Adjust the Cable Tension 11
Attach the Seat Pad, Back Pad, and Lumbar Pad 12
Install the Weight Stack Shrouds and the Top Cap 14
Apply the Instructional Label, Outside Precor Equipment Label, and General Warning Label 15

Verify Operation of the Equipment 16

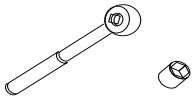
Disassemble the Equipment 16

Getting Started

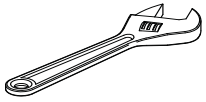
CAUTION: Do not attempt assembly by yourself. You will need assistance to assemble this unit.

With assistance, assembly of the Abdominal/Back Extension takes about 40 minutes. In addition, you should allow more time if this is your first time assembling this equipment.

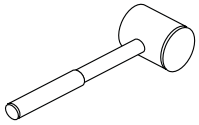
Tools Required



Ratchet Wrench and Sockets (metric)

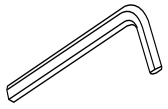


Adjustable Wrench



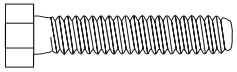
Rubber Mallet

Tools Included

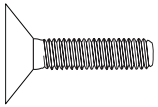


Hex Key Wrenches

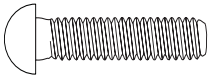
Hardware Guide



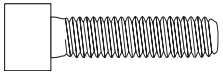
HHB = Hex Head Bolt



FHCS = Flat head Cap Screw



BHCS = Button Head Cap Screw



SHCS = Socket Head Cap Screw

Open the Boxes

Open the boxes and remove the packing materials.

Be careful to open boxes and assemble components in the sequence presented in this manual.

Box Contents:

- Box 1: Weight tower frame, top weight plate, add-on weight assembly, weight cable, seat frame assembly, movement arm assembly, and hardware kit
- Box 2: Weight tower shrouds and upholstery pads/rollers

Note: Weight plates are shipped with the equipment but packaged separately.

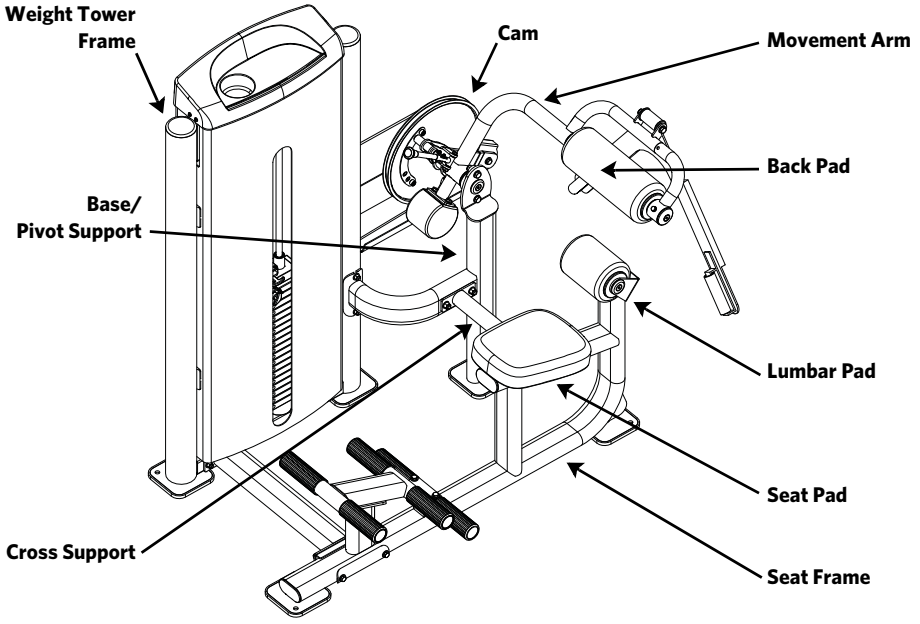


Figure 1: Equipment as assembled. The callouts identify the main components.

Assemble the Equipment

CAUTION: Proper alignment and adjustment of the equipment is critical. While tightening the fasteners, be sure to leave room for adjustments. Do not fully tighten fasteners until instructed to do so.

Make sure the equipment is stable and placed on a solid surface. The equipment is designed to be freestanding; however, it can be bolted to the floor for extra stability. Precor highly recommends that the equipment be bolted to the floor to reduce the risk of toppling the equipment due to improper use. Since floor construction varies, please consult a professional building engineer for proper fastening.

Attach the Weight Tower Frame and Foot Pedals to the Seat Frame

1. Attach the base support to the weight tower frame using:

   2 – M10 x 100 mm hex head bolts

   4 – 11 mm flat washers

   2 – M10 locknuts

   Partially tighten the fasteners.

2. Attach the base support to the seat frame using:

   2 – M10 x 135 mm hex head bolts

   4 – 11 mm flat washers

   2 – M10 nylon lock nuts

   Note: Partially tighten the fasteners.

3. Attach the pivot support to the weight tower frame using:

   2 – M10 x 125 mm hex head bolts

   4 – 11 mm flat washers

   2 – M10 nylon lock nuts

   Tighten these fasteners completely.

   Note: Position the pivot support tube as shown in the illustration, with the pillow-block bearing facing the cam mounting plate.

4. Attach the pivot support tube to the seat frame with the cross support using:

   2 – M12 x 80 mm hex head bolts (cross support to pivot support)

   2 – M10 x 130 mm hex head bolts (cross support to seat frame)

   4 – 13 mm flat washers

   4 – 11 mm flat washers

   2 – M12 nylon lock nuts

   2 – M10 nylon lock nuts

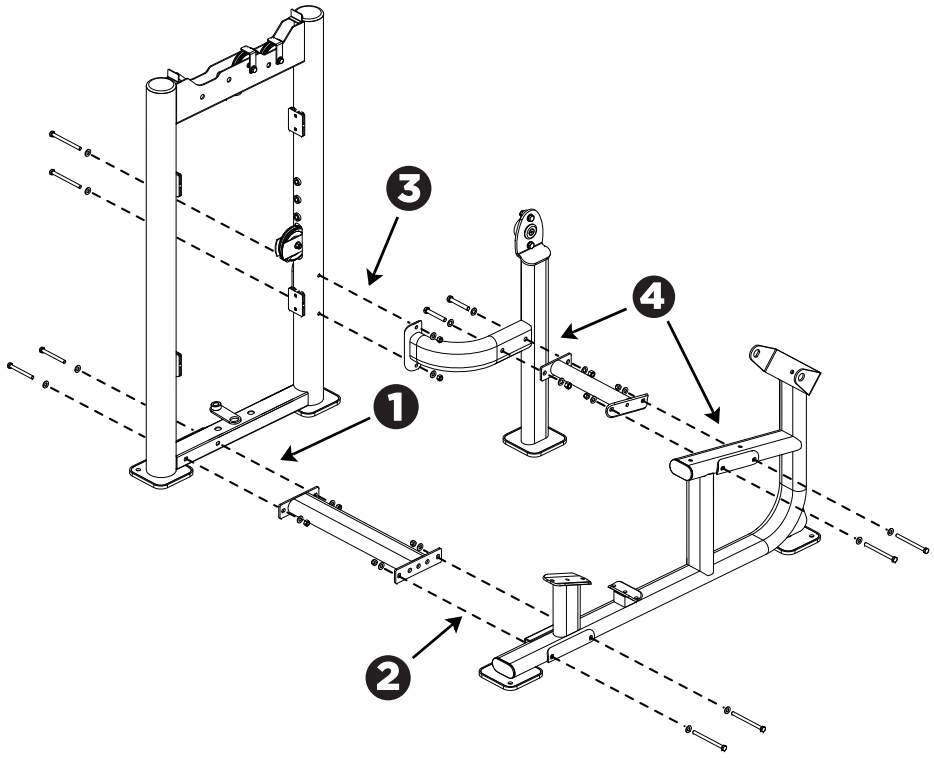


Figure 2: Major frame component assembly

5. Attach the double foot pedals to the seat frame using:

   2 – M10 x 20 mm hex head bolts

   2 – 11 mm flat washers

   Note: The foot pedal assembly can be tightened completely.

6. Attach the single foot pedals to the seat frame using:

   2 - M10 x 75 mm hex head bolts

   2 - 11 mm flat washers

   Note: The bolts fit into threaded nuts on the seat frame, from the top down. This foot pedal assembly can also be tightened completely.

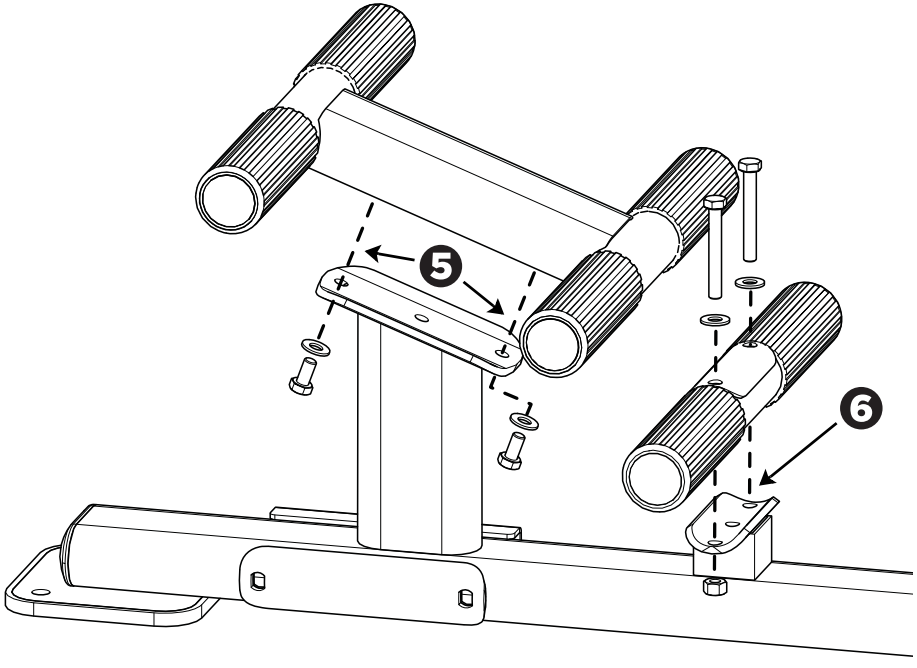


Figure 3: Foot pedal assembly

Attach the Movement Arm to the Cam Mounting Plate and Base Support

Note: To simplify this procedure, you may want to back out the set screws on the two pillow-block bearings before you begin.

1. Attach the movement arm to the pivot support. Slide the round end of the axle into the pillow-block bearing on the pivot support until it stops. Tighten the two set screws to hold the axle in place.
2. Have your assistant support the movement arm while you guide the movement arm onto the axle. Have your assistant continue to support the movement arm.

   Note: There are two metal flanges on the pulley arm assembly. Position these stops so that they rest on top of the stops on the cam support plate and on the cam itself.

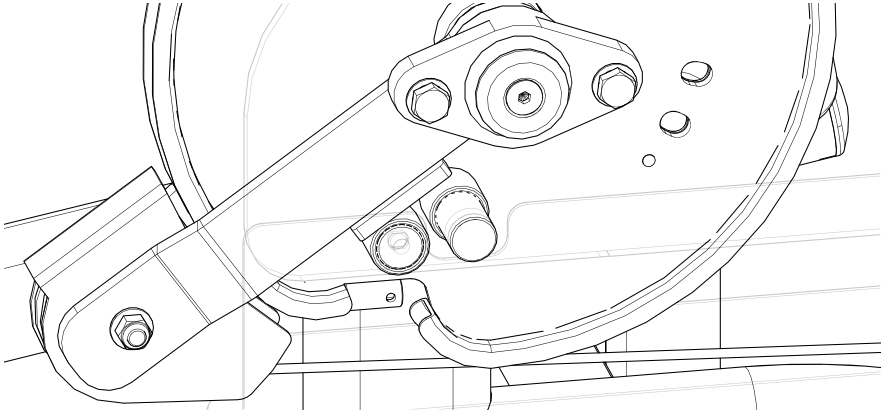


Figure 4: Pulley positioning on cam and cam support plate stops

3. Slide the cam and pulley arm assembly onto the axle, making sure that the rubber stops on the cam are facing the cam support plate (and facing away from the user).
4. Slide the pillow-block bearing over the end of the axle until it stops.
5. Insert the cam support plate into the slot in the weight tower frame and attach it **securely** using:

   3 – M12 x 65 mm hex head bolts

   3 – 13 mm flat washers

   Note: The cam support plate can be tightened completely.

6. Secure the movement arm and the pillow-block bearing to the cam support plate using:

   2 - M12 x 40 mm hex head bolts (secured on the side opposite the pillow-block bearing)

   2 - Barrel spacers (fit into mounting holes on pillow-block bearing)

   4 - 13 mm flat washers

   2 - M12 nylon lock nuts (secured on the pillow-block bearing side)

   Note: If necessary, rotate the axle until its keyed end fits into the hole in the cam support plate.

7. Secure the movement arm and the cam support plate to the pivot support tube using:

   2 – M10 x 25 mm flat head cap screws

   2 – Aluminum caps

8. Using a long hex wrench, tighten the two set screws on the pillow-block bearing attached to the cam support plate.

9. Align the cam cover as follows:

   — It is positioned along the inside of the cam support plate.

   — Its two mounting holes line up with the two mounting holes near the top edge of the cam support plate.

   — Once installed, its recessed end fits snugly against the weight tower upright.

   — Once installed, its curved portion extends over the movement arm cable.

   Attach the cam cover to the cam support plate using:

   2 – M8 x 25mm hex head bolts

   2 – 9 mm flat washers

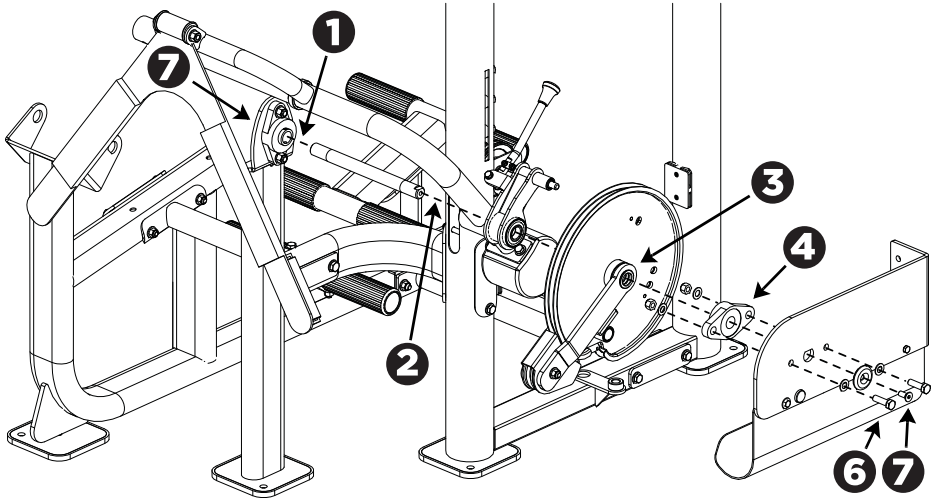


Figure 5: Movement arm attachment

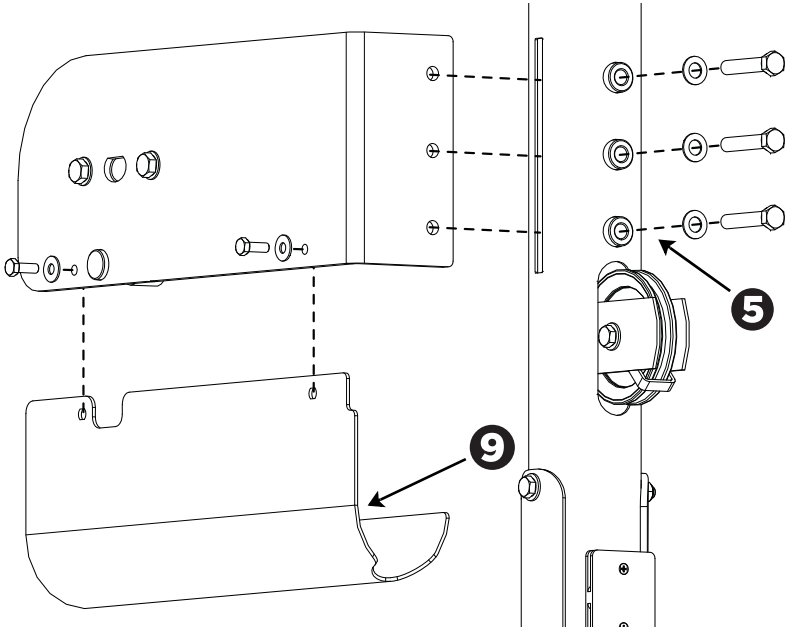


Figure 6: Cam support plate attachment

Install the Weight Stack Assembly

1. Insert the guide rods into the holes at the bottom of the weight tower frame.

   Important: *A hole passes through one end of each guide rod. Be sure to insert the end with the hole into the bottom of the frame.*

2. Pull the guide rods away from the frame, keeping their lower ends engaged in the bottom of the frame. Slide one weight stack bumper over each guide rod, narrow end up.
3. Check the guide rods for silicone lubricant. If you do not find any, add some of the lubricant supplied in the hardware kit to the guide rods.
4. Carefully slide **nineteen** 10 lb. (4.5 kg) weight plates onto the guide rods, one by one.
5. If the cable assembly is attached to the top weight plate, then unscrew it and remove it at this time. Slide the ring at the end of the tether on the weight selection pin over the right-hand post on the top weight plate.
6. Slide the top weight plate with weight stack stem onto the two guide rods and then lower the stem through the center holes of the weight plates. Make sure the yellow T-handle on the top weight plate faces the user's position.
7. Secure the weight stack assembly to the weight tower frame. Slide the guide rod locking collars onto the guide rods (the smaller diameter shoulder on the collar should be facing up). Re-align the guide rods with the mounting holes at the top of the weight tower.
8. Have your assistant hold the guide rods in place. Slide the collars up until the shoulder of each collar fits into the tower frame. Secure the collars to the guide rods by tightening the M8 set screws using the S4 hex key.
9. Apply the weight plate labels (select LBs or KGs) to the left of the weight selection holes.

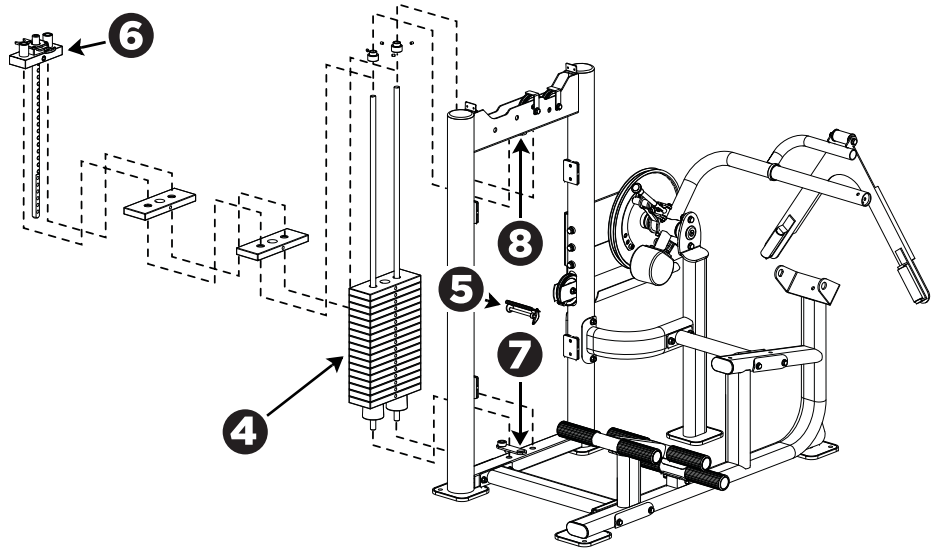


Figure 7: Weight stack installation

Install the Add-On Weight Assembly

1. Insert the lower end of the 14 mm guide rod into the retaining ring at the bottom of the weight tower frame.

   Note: The end of the guide rod with the screw hole in it should face up. Also, you may need to loosen the set screws in the retaining ring to seat the guide rod completely.

2. Slide the 287 mm support tube onto the guide rod from the top down.
3. Slide the support ring onto the guide rod, followed by the rubber bumper.
4. Slide the 5 lb (2.5 kg) add-on weight onto the guide rod, making sure that the groove is at the top end of the weight.
5. Attach the top of the guide rod to the bracket at the top of the weight tower frame using:

   1 – M10 x 25 mm hex head bolt

   1 – 11 mm flat washer

6. Fully tighten the M8 set screw in the retaining ring using the S4 hex key.

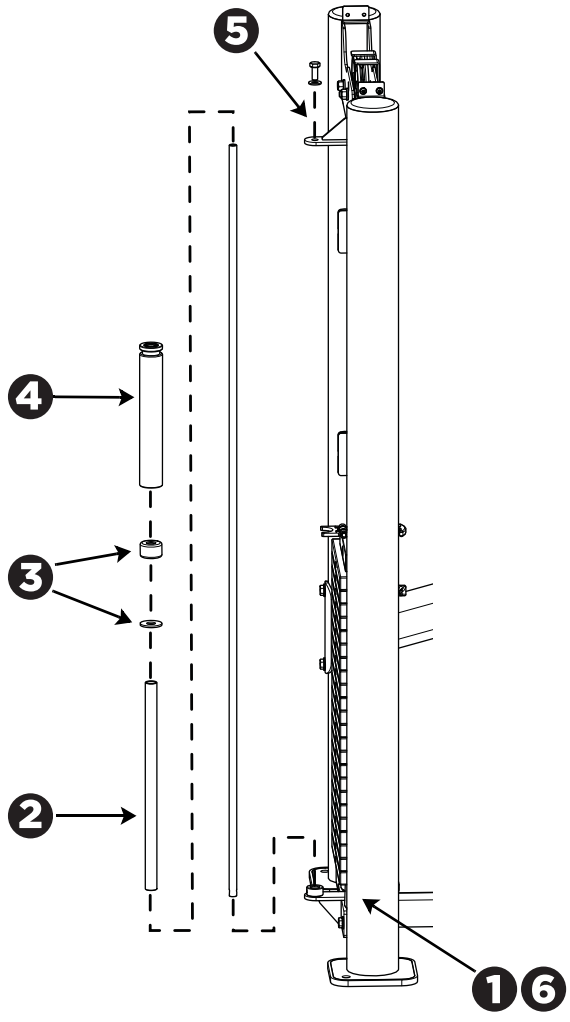


Figure 8: Add-on weight installation

Tighten All Frame Mounting Hardware

1. Check that the weight tower and seat frame are sitting evenly on the floor.
2. Verify that the movement arm is parallel to the floor when it is at rest.

If the movement arm is....	***Then***
Parallel to the floor	Skip to step 9.
Not parallel to the floor	Continue with step 3.

3. Loosen the three bolts attaching the cam support plate to the weight tower.
4. Loosen the bolts attaching the two pillow-block bearings.
5. While your assistant holds the movement arm parallel to the floor, tighten the bolts securing the pillow-block bearing on the pivot support.

   Note: Your assistant should continue to hold the movement arm parallel to the floor until you complete step 8.
6. Tighten the bolts securing the pillow-block bearing on the cam support plate.
7. Tighten the bolts securing the cam support plate to the weight tower.
8. Recheck that the mounting hardware securing the cross support to the weight tower is still tight. If not, tighten it.

   Note: Your assistant should be able to the release the movement arm. The movement arm should remain parallel to the floor.
9. Tighten the mounting hardware at the base support.
10. On the seat frame, tighten the mounting hardware at the base support, then at the cross support.

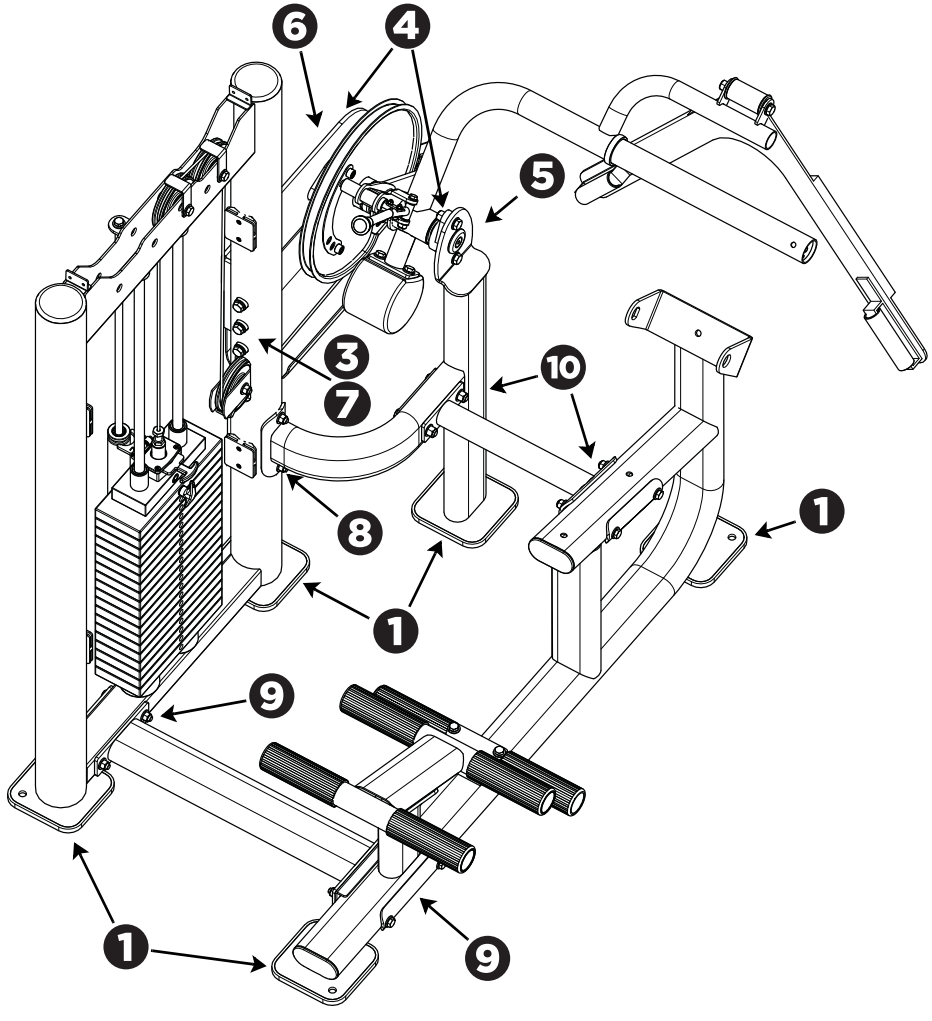


Figure 9: Frame mounting hardware locations

Route the Cable Assembly

1. Screw one end of the cable assembly into the top of the weight stack stem.

   CAUTION: Be sure that at least seven (7) threads are inserted into the fitting.

2. Pull the cable through the top of the weight tower frame, over the top of the dual pulleys, and under the cable retaining brackets.

   Note: The pulleys do not need to be removed.

3. Pass the cable to the pulley at the middle of the tower upright. Thread the cable between the cable retainers, under the pulley, and through the tower upright.

   Note: To make the following step easier, brace the top weight plate in a raised position. Remove the brace and return the top weight plate to its normal position after the end of the cable is in place.

4. Thread the cable under and around the pulley on the cam assembly, then insert its end into the cable slot on the cam. Secure the cable with an M4-15 mm screw.

   Note: The screw is pre-assembled to the cam. First, remove the screw, then install the cable into the slot on the cam and replace the screw.

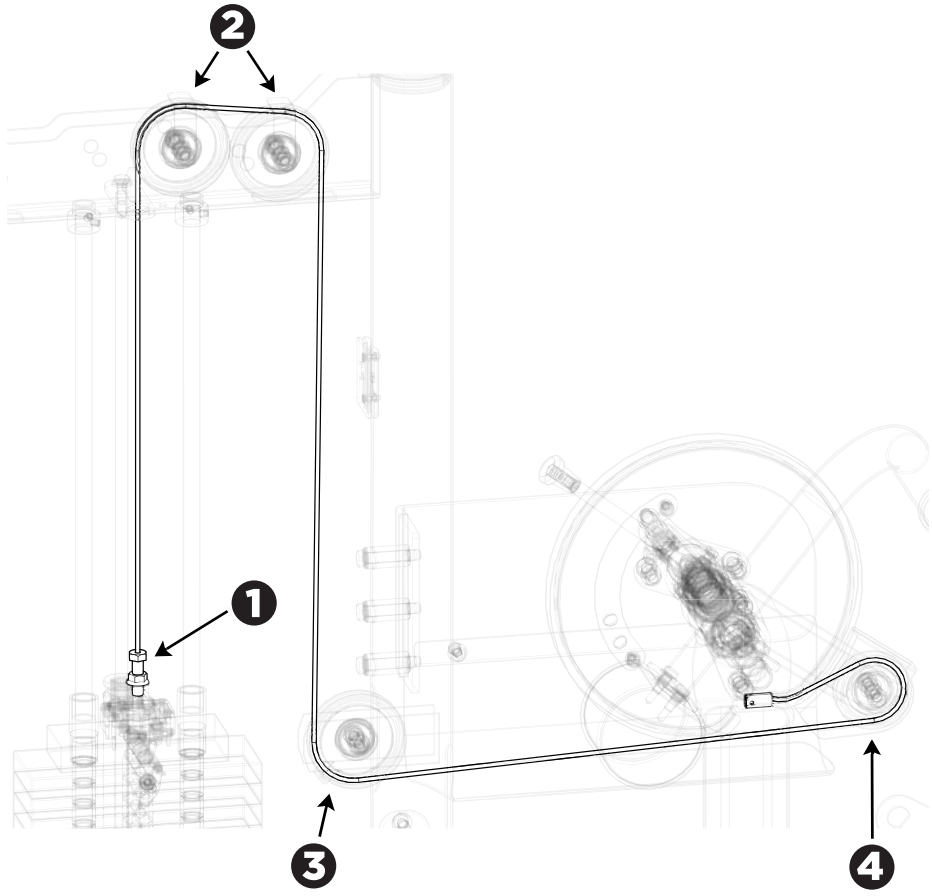


Figure 10: Cable assembly detail

Adjust the Cable Tension

1. Place the weight selection pin in the top weight.
2. Screw the cable bolt into the selector stem until the cable meets the following requirements:
   - — No excess slack remains.
   - — The cable is just loose enough to permit insertion of the selector pin into any of the weight plates.
   - — At least seven (7) threads on the cable bolt extend into the selector stem.
3. Hold the weight twoer straight while tightening the locking jam nut against the selector stem. If you do not hold the weight tower straight, it can twist (see Figure 8).

Important: *Screw the cable bolt into the selector stem until at least seven (7) threads on the cable bolt extend into the selector stem.*

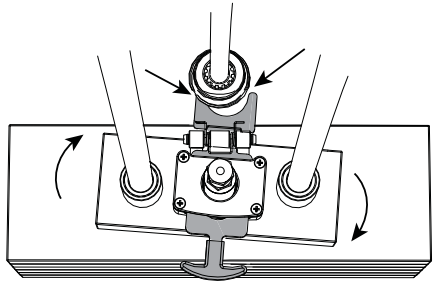


Figure 11: Misaligned weight tower

4. Once tightened, verify alignment between the selector and the add-on weight.

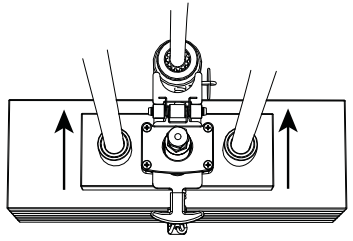


Figure 12: Properly aligned weight tower

5. Check the adjustment by inserting the weight pin into every weight plate hole. The weight pin should slide easily in and out of each weight plate.

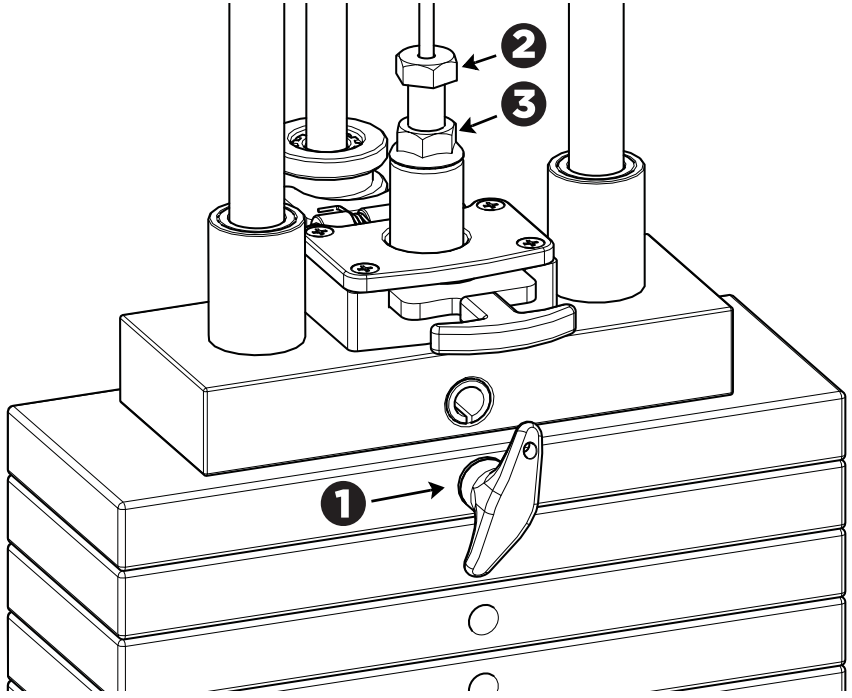


Figure 13: Cable management detail

Attach the Seat Pad, Back Pad, and Lumbar Pad

1. Attach the seat pad to the seat frame using:

   2 – M10 x 75 mm hex head bolts

   2 – 11 mm flat washers

   Note: The round end of the pad should face forward.

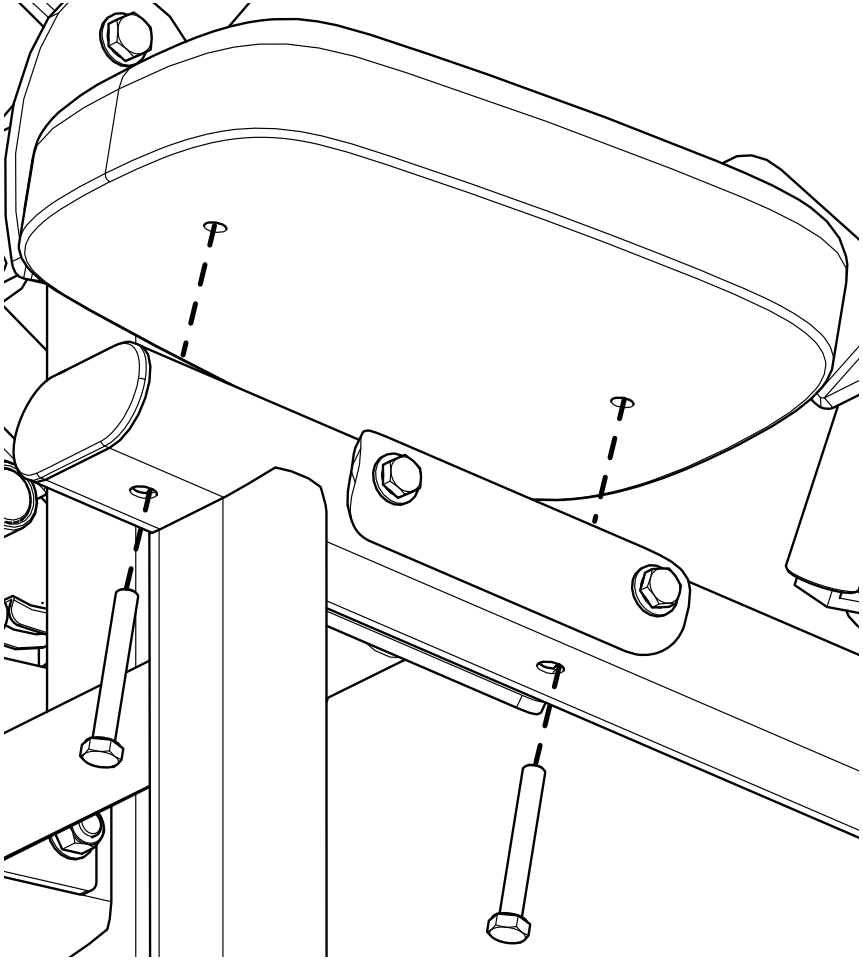


Figure 14: Seat pad attachment

2. Attach the back roller pad to the movement arm. Remove the end section of the back roller pad and shoulder strap tube by detaching:

   1 – M8 x 70 mm hex head bolt

   2 – 9 mm flat washer

   1 – M8 nut

   Slide the back roller pad over the end of the movement arm, then replace the fasteners you just removed.

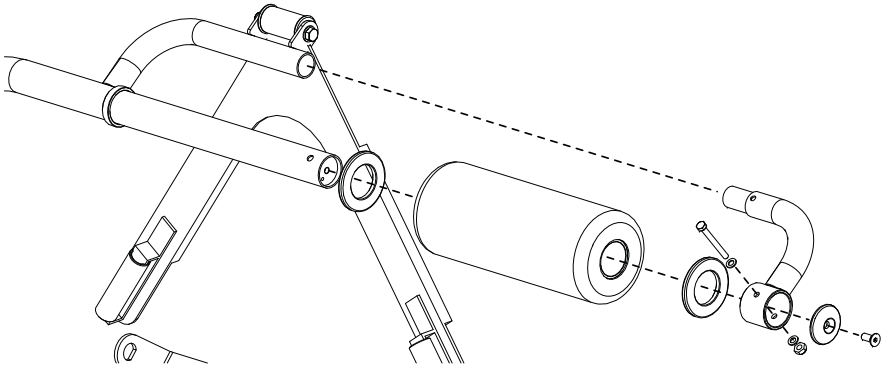


Figure 15: Back pad attachment

3. Attach the lumbar roll pad to the seat frame using:

   2 – Large aluminum trim washers

   2 – Aluminum end caps

   2 – M10 x 25 mm flat head cap screws

   1 – Shaft (208 mm)

   Note: The large aluminum trim washers sit in between the roller pad and the mounting bracket. The aluminum end caps attach on the outside of the mounting bracket.

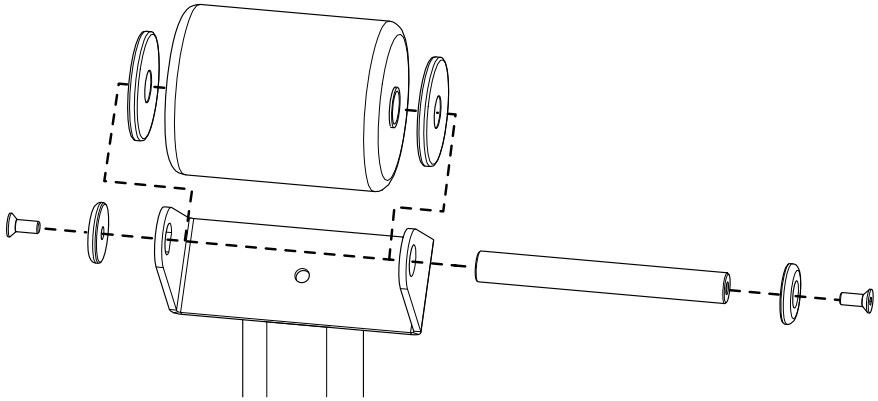


Figure 16: Lumbar pad attachment

Install the Weight Stack Shrouds and the Top Cap

Note: The inside shroud has a slot for weight selection. Both shrouds have two slotted tabs on each side that fit into the shroud clips mounted to the inside of the weight tower uprights.

1. Align the slotted tabs on the inside shroud with the shroud clips on both sides of the weight tower.
2. Press the hooks into the clips and lower the shroud securely into place.
3. Repeat steps 1 and 2 to install the outside shroud.
4. Place the top cap on top of the shrouds so that the top edges of the shrouds fit into the slot between the lip and the ribs of the top cap. Secure the top cap to the weight tower frame using:

   4 – M6 x 12 mm button head bolts

   4 – 7 mm flat washers

Note: When you secure the top cap, if the top edges of the shrouds do not fit securely into the slot between its lip and ribs, remove the cap and the shrouds. Loosen the fasteners securing each of the shroud clips, then secure each clip again so that it is mounted *as high on the weight stack frame as possible*. You will need to push the clips up and hold them in place while you secure them. After you have repositioned all of the shroud clips, repeat this procedure to install the shrouds and the top cap.

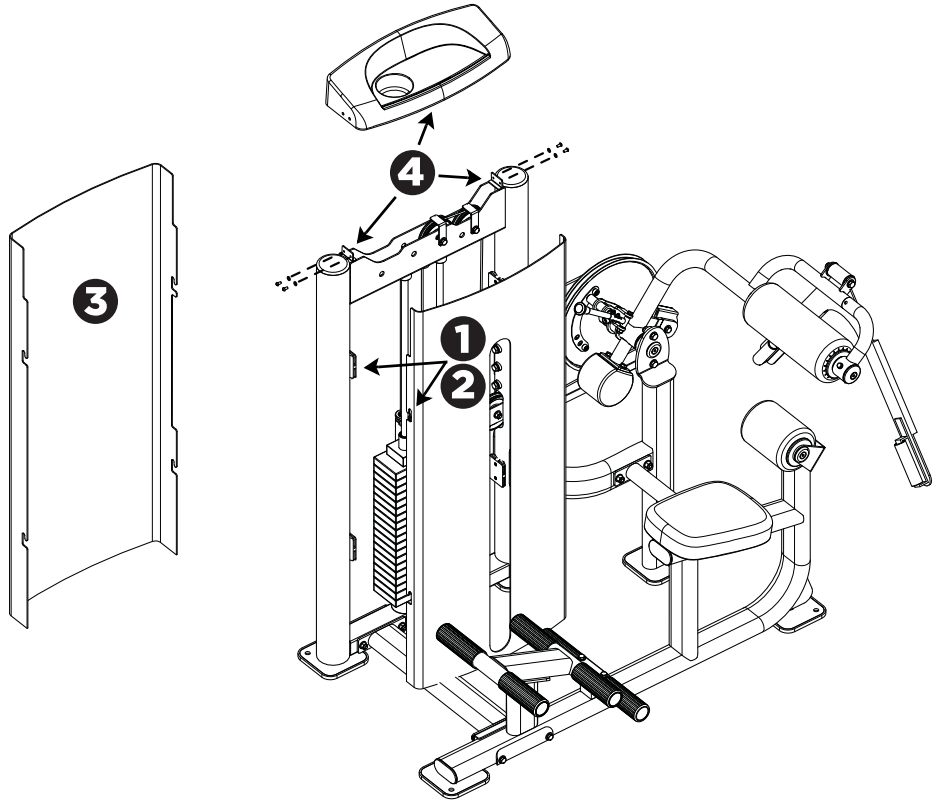


Figure 17: Weight stack shroud and top cap assembly

Apply the Instructional Label, Outside Precor Equipment Label, and General Warning Label

1. Attach the Instructional label to the inside shroud under the top cap. The label should be aligned with the left and right edge of the tray on the top cap. There are small marks on the lower lip of the top cap to indicate the proper label position.
2. Attach the Precor Equipment label to the outside shroud by centering it under the top cap. There are small marks on the lower lip of the top cap to indicate the proper label position.
3. Attach the General Warning label to the right tower frame upright. The bottom of the label should be aligned 35 mm (1.38 inches) above the cross support mounting.

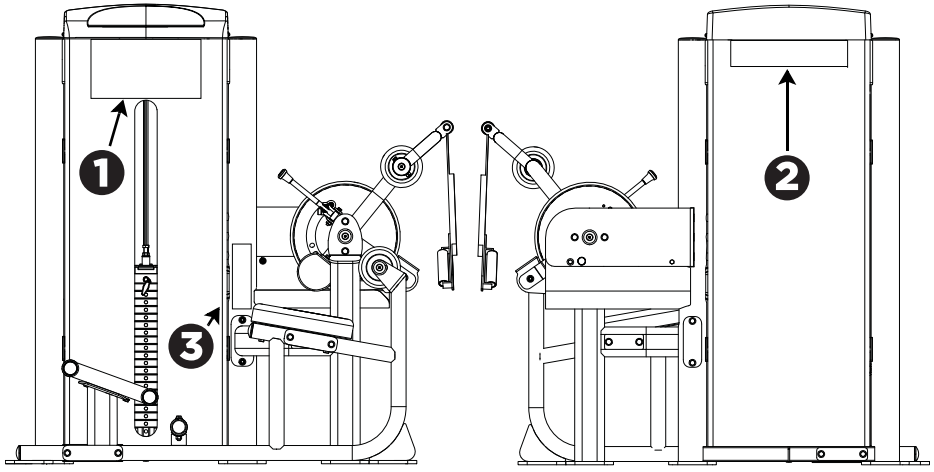


Figure 18: Instructional label, General Warning label, and Precor Equipment label placement

Verify Operation of the Equipment

Once assembly is complete, verify safe operation by checking the following points:

- Cable tension is correct and the cable is moving smoothly on its pulleys.
- Movement arm is stable and moves smoothly through its range of motion.
- Adjustment points are stable and move smoothly through their range of motion.

Disassemble the Equipment

You may occasionally need to disassemble this unit to move it between rooms or buildings. In such cases, reverse the assembly steps in this manual to perform the disassembly. After the unit has been moved, follow the steps in this manual to reassemble it.

WARNING: You will need assistance to disassemble this unit. The weight tower can become unstable during parts of the disassembly process. Make sure the weight tower is supported safely throughout disassembly, and NEVER attempt disassembly by yourself.

Precor is a registered trademark of Precor Incorporated.
Copyright 2012 Precor Incorporated.
Specifications subject to change without notice.
www.precor.com

Precor Incorporated
20031 142nd Ave NE
P.O. Box 7202
Woodinville, WA USA 98072-4002
1-800-347-4404

NOTICE:
Precor is widely recognized for its innovative, award winning designs of exercise equipment. Precor aggressively seeks U.S. and foreign patents for both the mechanical construction and the visual aspects of its product design. Any party contemplating the use of Precor product designs is hereby forewarned that Precor considers the unauthorized appropriation of its proprietary rights to be a very serious matter. Precor will vigorously pursue all unauthorized appropriation of its proprietary rights.

Vitality™ Series Selectorized Line
Abdominal / Back Extension Assembly Guide
CWR287777-141 rev B, en
11 October 2012